藤の木学園　2025年　4月　メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
	1 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ・玉ねぎ） 高野の卵とじＴ 昼基 ごはん 豚肉のピカタ カレー炒め　添え マカロニサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 揚げししゃもの野菜あんかけ 蒸焼き餃子 ももヨーグルト	**2** 朝基 黒糖ロールパン２個 マーガリン 白菜のクリームスープ 牛乳T オレンジF　1/6カット　3個 昼基 ごはん ミートオムレツ にんじんラペ ヨーグルト 夕基 誕生日メニュー ごはん 鶏肉の唐揚げ（祝用） ポテトサラダ（スキム） 小松菜とはるさめのスープ	**3** 朝基 ごはん みそ汁（なめこ・豆腐） れんこんのきんぴら 昼基 ごはん 豚肉のチンジャオロース 水菜のナムル 間 牛乳T 夕基 麦ごはん（１００）T 鮭のチーズ焼き 卵とブロッコリーサラダ 具だくさんスープ	**4** 朝基 レーズン・イエローパン スクランブルエッグF 牛乳 チーズ(6p) バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 厚揚げの五目あんかけ 切り干し大根のさっぱりサラダ 夕基 ごはん 鶏肉のスタミナ炒め 大根サラダ 梅しそ納豆	**5** 朝基 ごはん みそ汁（生揚げ・南瓜） 切り干し大根のツナマヨサラダ 昼基 肉わかめうどんF 変わりきんぴら 清見オレンジ 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん さばの竜田揚げ 付け合わせ 南瓜のそぼろあんかけ	**6** 朝基 サンドイッチ（ハムチーズ卵） 牛乳 もも缶詰(白桃) 昼基 三色丼F もずくの酢の物 ワンタンスープ 夕基 ごはん 鶏と厚揚げの回鍋肉風 春雨サラダ
7 朝基 ごはん みそ汁（じゃがいも・長ねぎ） ひじきの炒め煮T ふりかけ（おかか） 昼基 ごはん 豚ばら大根 マセドアンサラダ 間 牛乳 夕基 炊き込みごはんT 白身魚の塩焼き 菜の花と高野のごまあえ かきたま汁	**8** 朝基 ごはん みそ汁（生揚げ・人参） ツナたま炒め 昼基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 青菜と揚げのナムルＴ 間 牛乳T 夕基 ごはん 豆腐ハンバーグT スパゲッティソテー ミネストローネ プリン	**9** 朝基 チョコツイストパン ウインナーと野菜のソテー 牛乳 チーズ(6p) キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん さわらの西京焼き(春) 炒り豆腐 夕基 入学式メニュー 赤飯 トンカツ フライドポテト コーンスープT いちご３個	**10** 朝基 ごはん みそ汁（小松菜・しいたけ） 小松菜とジャコソテー 昼基 ごはん チンジャオロース かぼちゃの含め煮 間 牛乳T 夕基 エビフライカレー コールスローサラダ ヨーグルト（いちご）	**11** 朝基 ロールパン2個 リンゴジャム 肉だんごのスープ 牛乳 チーズ(6p) バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 大根と水菜の和風サラダ 夕基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 トマトサラダ 卵スープ（洋）	**12** 朝基 ごはん みそ汁（じゃがいも・たまねぎ） 納豆F 菜の花のマヨ和え 昼基 ごはん（小） 焼きビーフン じゃがいものそぼろあんかけ 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 卵ポテトサラダ オレンジゼリー	**13** 朝基 トースト（２枚） マーガリン ﾁｮｺﾚｰﾄ･ｸﾘｰﾑ スープ煮（キャベツ・ウインナー） 牛乳 昼基 オムライス 南瓜の田舎スープ 夕基 ごはん 酢豚T 切り干し大根のナムル 金時豆の甘煮　（市販）
14 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・えのき） じゃがいものカレーソテー 昼基 ごはん（丼） 魯肉飯風（るーろーはん） けんちん汁F 間 牛乳T 夕基 ごはん 油淋鶏F 春キャベツのサラダT マンゴーヨーグルト	**15** 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・青菜） 厚焼きだしたまご 昼基 ごはん 麻婆豆腐 ビーンズサラダ（チーズ） 間 牛乳T 夕基 ごはん 鮭とじゃがいものグラタン トマトと水菜のサラダ グレープフルーツ(1/8個)	**16** 朝基 レーズン・イエローパン ツナと野菜のソテー 牛乳 オレンジ　1／6カット2個 チーズ(6p) 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 チンゲンサイのナムル 間 マンゴープリン 夕基 じゃこたくごはん さわらのごま焼きT 小松菜ごま和え みそけんちん汁T	**17** 朝基 ごはん 味噌汁（厚揚げ・小松菜） きんぴられんこん 味付けのりT 昼基 ごはん 豚キムチ 変わりポテトサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん ポークビーンズ チョレギサラダ（水菜） グレープゼリー	**18** 朝基 黒糖ロールパン チーズ ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豆腐ステーキきのこあん はくさいとわかめの酢の物T 夕基 ハヤシライスT 海草サラダ ピクルス	**19** 朝基 ごはん みそ汁（里芋・しめじ） しろなの卵とじ 昼基 ロールパン ナポリタン イタリアンサラダT 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん たらのパン粉焼き かぼちゃサラダ(チーズ) カリフラワーのスープ	**20** 朝基 ホットドッグ 牛乳T パイナップル(缶詰) 昼基 親子丼F すまし汁（白菜・ゆば）T 夕基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮T 切り干し大根のソース炒め 小松菜納豆
21 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ･にんじん） スクランブルエッグF 昼基 ごはん 筑前煮F 春雨の酢のもの 間 牛乳T 夕基 ごはん 天ぷら盛り合わせ 豚汁 まいたけと水菜のお浸し	**22** 朝基 ごはん みそ汁（大根・えのき） きんぴら（朝） 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 シーザーサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 肉団子の野菜あんかけ　F スパゲティサラダ みかんヨーグルト	**23** 朝基 シュガーバターコッペ チーズ じゃがバタコーン 牛乳 キウイフルーツ(緑) 昼基 ごはん えびかに玉 小松菜と揚げのナムルＴ 夕基 ごはん トンテキ 付け合わせ かぼちゃのクリームスープ	**24** 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・わかめ） じゃこ炒め 昼基 ごはん いわしのマスタードフライ コールスローサラダ（チーズ） 間 牛乳T 夕基 麦ごはん（１００）T 鶏肉のごまみそ焼き 水菜の昆布あえ のっぺい汁	**25** 朝基 ロールパン マーガリン ほうれん草のクリームスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 焼き厚揚げ 夕基 ごはん エビチリ 里芋のそぼろあんかけ キャベツのごま酢	**26** 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ・玉ねぎ） 納豆F 焼きさつまいも 昼基 ごはん チャプチェ パンプキンサラダ 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん ポークチャップT ビーンズサラダ(れんこん) 白菜と春雨のスープ	**27** 朝基 ピザトースト 牛乳 もも缶詰（黄桃） 昼基 麻婆丼F のっぺい汁 夕基 ごはん かれいの煮付け じゃがいものうま煮 青菜とひじきのナムル
28 朝基 ごはん みそ汁（人参・白菜） ほうれん草とコーンのソテー 昼基 ごはん 八宝菜T もずくの酢の物 間 牛乳T 夕基 ごはん 肉豆腐 長いもの二杯酢 りんごゼリー	**29** 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・玉ねぎ） 千草焼き（ひじき） 昼基 ごはん（小） お好み焼きF フルーツのヨーグルト和え 間 牛乳T 夕基 行事メニュー 筍ごはん さばの塩焼き ほうれん草ごま和えT 赤だし（とうふ・えのき）	**30** 朝基 黒糖ロールパン２個 チーズ 切り干し大根のマヨサラダ 牛乳T オレンジ　1／6カット2個 昼基 ごはん 肉じゃがF かに風味サラダ 夕基 ごはん ハニーマスタードチキン チンゲンサイのナムル 金時豆の甘煮　（市販）				

入学(にゅがく)、進学(しんがく)おめでとうございます ♡

4月は新しい学年がスタートし、新しい先生や友だちに会えるワクワク・ドキドキの毎日ですね。

学園の食事や給食には、体や心を元気にしてくれる栄養がたくさんつまっています。

主食（しゅしょく）･･･元気に遊ぶための力(あそぶためのちから)をつくる。
主菜（しゅさい）･･･ぐんぐんと成長(せいちょう)するための力をつくる。
副菜（ふくさい）･･･体を病気(びょうき)にしないための力をつくる。