藤の木学園　2026年4月　メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
		1 朝基 チョコツイストパン 白菜のクリームスープ 牛乳 オレンジ　1／6カット2個 昼基 ごはん チンジャオロース にんじんラペ 夕基 ごはん トンテキ カレー炒め　添え ポテトサラダ（ｽｷﾑ）	2 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・えのき） れんこんのきんぴら 昼基 ごはん ミートオムレツ かぼちゃの含め煮 間 牛乳 夕基 ごはん さばの竜田揚げ 梅しそ納豆 具だくさんスープ	3 朝基 黒糖ロールパン２個 スクランブルエッグF 牛乳 チーズ(ブロック) バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 大根と水菜の和風サラダ 夕基 ごはん 鶏肉のスタミナ炒め チョレギサラダ グレープゼリー	4 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 豆乳ちゃんぽん きゅうりとわかめの酢の物 金時豆の甘煮　（市販） 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒めF 春雨サラダ 清見オレンジ	5 朝基 サンドイッチ（ハムチーズ卵） 牛乳 もも缶詰(白桃) 昼基 牛丼 もやしのナムルT すまし汁（白菜・ゆば）T 夕基 ごはん 鮭のチーズ焼き こふきいも（あおのり） 卵とブロッコリーサラダ
6 朝基 ごはん みそ汁（小松菜・しいたけ） じゃがバタコーン 昼基 親子丼F ほうれん草の香り和えT とうふのすまし汁F 間 牛乳 夕基 ごはん 豆腐ハンバーグT 付け合わせ ミネストローネ	7 朝基 ごはん みそ汁（生揚げ・たまねぎ） 小松菜と卵の炒め物 昼基 中華丼 わかめの中華スープ 間 牛乳 夕基 ビーフカレーライス コールスローサラダ プリン	8 朝基 レーズンパン2個 ほうれん草のクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん さわらの西京焼き 焼きかぼちゃの甘みつかけ 豚汁 夕基 入学式メニュー 赤飯 鶏肉の唐揚げ（祝用） コーンスープT いちご３個	9 朝基 ごはん みそ汁（じゃがいも・長ねぎ） ひじきの炒め煮(朝) ふりかけ（おかか） 昼基 ごはん 魯肉飯風（るーろーはん） けんちん汁 間 牛乳 夕基 ハヤシライスT トマトとコーンのサラダ ピクルス	10 朝基 ロールパン(2個) リンゴジャム たっぷり野菜のスープ煮 牛乳 チーズ(ブロック) バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豆腐ステーキきのこあん 白菜とわかめの酢の物 夕基 炊き込みごはんT あじのごまみそ焼き 菜の花と高野豆腐のごまあえ かきたま汁	11 朝基 ごはん みそ汁（じゃがいも・たまねぎ） 納豆 ブロッコリーのごまマヨ和え 昼基 肉わかめうどんF 変わりきんぴら ヨーグルト（いちご） 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん 油淋鶏F フライドポテト 春キャベツのサラダT	12 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 チキンライス わかめスープ かに風味サラダ 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ かぼちゃのいとこ煮 オレンジゼリー
13 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 焼き厚揚げの五目あんかけ 三色なます 間 牛乳 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 オレンジF 1/6カット 3個	14 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・青菜） だし巻き卵T0 昼基 ビビンバ丼 かきたま汁F きゅうりの昆布あえ 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 スパゲティカレーソテー かぼちゃのマッシュサラダ	15 朝基 シュガーバターコッペ じゃがいものクリームスープ 牛乳 オレンジ　1／6カット2個 チーズ(ブロック) 昼基 ごはん 回鍋肉F 海そうサラダ 間 マンゴープリン 夕基 じゃこたくごはん さばのしょうが煮 小松菜ごま和え みそけんちん汁T	16 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 ポテト・チーズオムレツF 和風大根サラダ 間 牛乳 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	17 朝基 黒糖ロールパン２個 チーズ(ブロック) ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 肉だんごと麦のスープT 切り干し大根の和風サラダ 夕基 ごはん 豆腐グラタンF かに風味サラダ オレンジ　1／6カット2個	18 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 ペスカトーレスパゲティ イタリアンサラダT 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん たらのクリームムニエル かぼちゃサラダ(ﾁｰｽﾞ) カリフラワーのスープ	19 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイナップル(缶詰) 昼基 麻婆丼 のっぺい汁 ヨーグルト 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
20 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 春雨の酢のもの 間 牛乳 夕基 ごはん コロッケ（市販） 小松菜のナムル 豚汁	21 朝基 ごはん みそ汁（大根・えのき） きんぴら（朝） 昼基 ごはん えびかに玉風 青菜と揚げのナムルT 間 牛乳 夕基 ごはん 肉団子の野菜あんかけ　F さつまいもコロコロサラダ みかんヨーグルト	22 朝基 イエローパン2個 チーズ(ブロック) キャロットポタージュ 牛乳 キウイフルーツ(緑) 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 シーザーサラダ 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）	23 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・わかめ） キャベツとじゃこ炒め 昼基 ごはん あじのパン粉焼き こふきいも（カレー） コールスローサラダ(ﾁｰｽﾞ) 間 牛乳 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	24 朝基 レーズンパン2個 ブルーベリージャム 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 肉じゃが(豚肉) スパゲティサラダ 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	25 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ・玉ねぎ） 納豆 焼きさつまいも 昼基 ソース焼きそば パンプキンサラダ パイナップル(缶詰) 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん ポークチャップ ビーンズサラダ(れんこん) 白菜と春雨のスープ	26 朝基 ピザトースト 牛乳 もも缶詰（黄桃） 昼基 三色丼F もずくスープ オレンジゼリー 夕基 ごはん 鮭のみそコーン焼き じゃがいものうま煮 ほうれん草とひじきのナムル
27 朝基 ごはん みそ汁（人参・白菜） 高野の卵とじ 昼基 ごはん 八宝菜T もずくの酢の物 間 牛乳 夕基 ごはん ハニーマスタードチキン おかかあえT マカロニサラダ	28 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・玉ねぎ） ほうれん草とコーンのソテー 昼基 ごはん 豚ばら大根 マセドアンサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 肉豆腐 切り干し大根とひじきのサラダ プリン	29 朝基 黒糖ロールパン２個 リンゴジャム かぼちゃのクリームスープ 牛乳 オレンジ　1／6カット2個 昼基 ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ごま和え 夕基 行事メニュー 筍ごはん さわらの照焼 ウドの酢味噌和え 赤だし（とうふ・えのき）	30 朝基 ごはん 味噌汁（厚揚げ・小松菜） 千草焼き（ひじき） 昼基 ごはん クリームシチュー ビーンズサラダ(ﾁｰｽﾞ) 間 牛乳 夕基 ごはん（小） お好み焼きF 小松菜とはるさめのスープ フルーツのヨーグルト和え			

にゅうがく　しんきゅう
入学、進級おめでとうございます。　旬の食材を食べて、元気な身体をつくりましょう。

しゅん　しょくざい　た　　げんき　　からだ
がつ　しゅん　むか　　しょくざい　しゅん　しょくざい　　じき　　わたし　からだ　ひつよう　　えいよう　ほうふ　ふく
４月に旬を迎える食材･･･旬の食材は、おいしさだけでなく、その時期に私たちの体が必要とする栄養を豊富に含んでいます。

やさい　ようけいさいるい　はる　　な　はな　　め
●野菜　葉茎菜類：春キャベツ、菜の花、アスパラガス(ｸﾞﾘｰﾝ･ﾎﾜｲﾄ)、うど、フキ、タラの芽
豆類(まめるい)：スナップエンドウ、サヤエンドウ、ソラマメ
根菜類(こんさいるい)：新たまねぎ、新じゃがいも、かぶ
山菜(さんさい)：たけのこ、山菜

たらのめ・わらび・ぜんまい・うど

ぎょかいるい　はつがつお　　さわら　　まだい
●魚介類：　初鰹、あさり、鰆、しらす、ホタルイカ、真鯛

かつお・あさり・さわら・まだい・ほたるいか

くだもの　　きよみ
●果物：いちご、はっさく、デコポン、清見オレンジ、びわ

デコポン・びわ