



4月 献立表



日曜日 曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	
1月	せんべい	豚肉の生姜炒め ほうれん草と白菜のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	油・砂糖 米（国産） 巻麩	豚肉 充填豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン・おろし生姜 ほうれん草・白菜 わかめ 黄桃(缶詰)	醤油・みりん風調味料・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	パイン蒸しパン 牛乳
2火	南瓜の煮物	鶏肉のトマト煮 キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	小麦粉・オリーブ油・オリーブ 米（国産） 麩	鶏肉 まぐろフレーク うす揚げ・赤味噌・白	にんにく・玉ねぎ・トマト キャベツ・人参 しめじ オレンジ	塩・ケチャップ・白ワイン風調味料・塩 醤油・みりん・かつおだし かつお	ブルーチェ（いちご） せんべい 麦茶
3水	型抜きチーズ	白身魚の竜田揚げ だいこんの煮物 きゅうりとわかめの和え物 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 油・砂糖 調合ごま油 米（国産）・押麦	白身魚の竜田揚げ 赤味噌・白味噌	大根・人参・いんげん きゅうり・わかめ なす・もやし・長葱	かつおだし・醤油・みりん・酒 めんつゆ かつおだし	焼そば 麦茶
5金	人参の煮物	肉汁うどん じゃがチーズ もやしとチンゲン菜のおかか和え フルーツ（りんご）	うどん じゃが芋・マヨドレ	豚肉 チーズ かつお節	しょうが 人参・長葱・大根 ドライパセリ もやし・チンゲン菜・人参 りんご	かつおだし・めんつゆ 塩 醤油・みりん・かつおだし	昆布おにぎり 麦茶
8月	クッキー	鶏肉の照焼 ちくわと野菜のソテー かぼちゃのいとこ煮 ごはん 味噌汁	油・砂糖 油 砂糖 米（国産）	鶏肉 ちくわ ゆで小豆 うす揚げ・赤味噌・白味噌	しょうが 玉ねぎ・人参・黄パプリカ・ニラ かぼちゃ もやし・青葱	醤油・みりん コンソメ かつおだし・醤油・みりん風調味料 かつおだし	フライドポテト 牛乳
9火	さつまいもの煮物	香野菜マーボー ほうれん草の煮浸し ごはん わかめスープ フルーツ（オレンジ）	油・砂糖・片栗粉 砂糖 米（国産）	豆腐・豚ミンチ・赤味噌 うす揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・葱・干しいたけ・ニラ ほうれん草・もやし・人参 えのきだけ・長葱・わかめ オレンジ	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・みりん・かつおだし 鶏がらスープ	ジャムサンド（りんご） 牛乳
10水	蒸しじゃがいも	たらの煮付け にんじんの金平 白菜のおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 油・砂糖 米（国産）・押麦	たら さつま揚げ かつお節 うす揚げ・豆腐・赤味噌・白味噌	しょうが 人参 ほうれん草・白菜・人参 青葱	醤油・酒・かつおだし かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	黒みつバナナ 牛乳
11木	小魚	カレーライス 花野菜サラダ フルーツ（りんご）	米（国産）・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	豚肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー・人参 りんご	カレーフレーク 穀物酢・塩	オレンジパンケーキ 牛乳
12金	大根の煮物	ビビンバ丼 さつま芋の旨煮 スープ 型抜きチーズ	米（国産）・調合ごま油 さつま芋	豚ミンチ・錦糸卵 型抜きチーズ	小松菜・もやし・人参 ブロッコリー・白菜・コーン	焼肉のたれ 醤油・みりん・かつおだし コンソメ	フルーツあんみつ せんべい 牛乳
13土	ぶどうゼリー	けんちんうどん もやしと小松菜のゆかり和え かぼちゃの甘煮	うどん 砂糖	豚肉・厚揚げ	大根・ごぼう・人参・青葱・だし昆布 もやし・小松菜 かぼちゃ	かつおだし・醤油・みりん・塩 梅しその素 醤油・酒・みりん風調味料	ビスケット 牛乳
15月	せんべい	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋のあおさマヨ焼 ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	こんにゃく・油・砂糖 さつま芋・マヨドレ・油 米（国産）	牛肉 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・れんこん あおさのり ほうれん草・えのきだけ りんご	醤油・みりん・酒 かつおだし	ラスク 牛乳
16火	さつまいもの煮物	豆腐ハンバーグ ウインナーとブロッコリーのソテー こんぶ豆 ごはん 味噌汁	油・砂糖・片栗粉 油 砂糖 米（国産） 巻麩	豆腐・豚ミンチ・赤味噌 ウインナー 水煮大豆 赤味噌・白味噌	ブロッコリー・キャベツ きざみ昆布 かぼちゃ・小松菜	醤油・みりん・酒 コンソメ かつおだし・醤油・みりん かつおだし	ココア蒸しパン 牛乳
17水	型抜きチーズ	サケ塩焼 高野豆腐の煮物 ほうれん草とキャベツのごま和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 白ごま 米（国産）・押麦	サケ 高野豆腐 うす揚げ・赤味噌・白味噌	人参・いんげん ほうれん草・キャベツ・人参 もやし・長葱	かつおだし・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	黒糖きなこくす餅 牛乳
18木	大根の煮物	鶏肉の味噌焼 小松菜の菜種和え ごはん スープ フルーツ（パイナップル）	油・砂糖 調合ごま油 米（国産） じゃが芋	鶏肉・赤味噌・白味噌 卵	しょうが 小松菜・白菜 人参・玉ねぎ パイナップル(缶詰)	みりん風調味料 醤油・みりん・かつおだし コンソメ	オレンジゼリー せんべい 牛乳
19金	昆布	塩ラーメン 厚揚げと根菜の煮物 ほうれん草ともやしのお浸し フルーツ（バナナ）	ラーメン・油・調合ごま油 こんにゃく・油・砂糖	豚ミンチ 厚揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青葱・にんにく ごぼう・人参 ほうれん草・もやし・人参 バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・鶏がらスープ・塩・みりん かつおだし・醤油・酒 醤油	ごま塩おにぎり 麦茶
20土	スティックきゅうり	麻婆豆腐丼 中華サラダ わかめスープ	米（国産）・油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油	豆腐・豚ミンチ・赤味噌	しょうが・にんにく・玉ねぎ・しいたけ ブロッコリー・人参・コーン グリーンアスパラガス・わかめ	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・穀物酢・みりん 鶏がらスープ	ごつぶっこ菓子 牛乳
22月	クッキー	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ（黄桃）	米（国産）・油 砂糖・オリーブ油	豚肉 まぐろフレーク	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン 黄桃(缶詰)	ハヤシフレーク・ケチャップ 穀物酢・塩	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶
23火	人参の煮物	鶏のから揚げ【お誕生日会】 マカロニサラダ 枝豆ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	片栗粉・油 マカロニ・砂糖・マヨドレ 米（国産）	鶏肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	しょうが きゅうり・人参・玉ねぎ 枝豆・減塩塩こんぶ わかめ・長葱 りんご	醤油 塩・穀物酢 かつおだし	お誕生日ケーキ オレンジジュース
24水	南瓜の煮物	白身魚のおかか焼 切干大根サラダ 味噌さつま芋 麦入りごはん すまし汁	砂糖・小麦粉・油 砂糖・調合ごま油 さつま芋・油・砂糖 米（国産）・押麦	ホキ・かつお節 赤味噌	切干大根・胡瓜・人参 玉ねぎ・さやえんどう・わかめ	醤油・みりん 醤油・穀物酢・みりん みりん かつおだし・醤油・塩	もちもち豆腐マフィン 牛乳
25木	小魚	かぼちゃコロッケ 野菜サラダ わかめごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油 砂糖・オリーブ油 米（国産） 巻麩	豆腐・赤味噌・白味噌	キャベツ・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 わかめごはんの素 ほうれん草 オレンジ	かつおだし 穀物酢・塩 かつおだし	コーンフレーク 牛乳
26金	大根の煮物	豚丼 ほうれん草ともやしの中華和え 味噌汁 型抜きチーズ	米（国産）・砂糖・片栗粉 調合ごま油	豚肉 豆腐・赤味噌・白味噌 型抜きチーズ	人参・玉ねぎ ほうれん草・もやし しめじ	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・鶏がらスープ かつおだし	アメリカンドッグ 牛乳
27土	さつまいもの煮物	味噌ラーメン きんぴらごぼう ブロッコリーのしらす和え	ラーメン・油・調合ごま油 油・砂糖	豚肉・赤味噌 しらす干し	人参・キャベツ・もやし・コーン・にんにく・しょうが ごぼう・人参 ブロッコリー・コーン	醤油・鶏がらスープ・鶏がらスープ・醤油・塩 かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし	せんべい（ぼたぼた焼） 牛乳

(月間平均値) エネルギー：570kcal タンパク質：21.1g 脂質：15.6g カルシウム：240mg

★献立の一部を変更する場合があります。