



日 ／ 曜	献立	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・きのこ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類	

## 4月21日～5月13日まで休校です。

木	14	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		
		筍の炊き合わせ	鶏肉 高野豆腐 かつお節 (だし)		にんじん	しいたけ たけのこ	こんにゃく 砂糖	油	薄口しょうゆ しょうゆ みりん
		みそ豆	大豆 みそ				さつまいも 砂糖	油	みりん 酒
		新玉ねぎのごま酢和え	竹輪	わかめ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ	砂糖	ごま	酢 薄口しょうゆ 塩
金	15	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		
		男爵コロッケ	豚肉		にんじん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう
		スパゲティサラダ	鶏肉		にんじん	みずな とうもろこし	スパゲティ 砂糖	マヨネーズ	
		すまし汁/柏餅	豆腐 かつお節 (だし)		小松菜	玉ねぎ えのき しいたけ	柏餅		薄口しょうゆ しょうゆ 塩
月	18	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		
		イワシの梅煮	いわし				米粉 砂糖		梅 しょうゆ みりん
		切り干し大根とひじきのマヨサラダ		ひじき	にんじん	切り干し大根 きゅうり えだまめ	砂糖	マヨネーズ	酢 しょうゆ
		じゃがもちけんちん汁	鶏肉	昆布 (だし)	にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ ごぼう 大根	じゃがもち		塩 みりん 薄口しょうゆ
火	19	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		
		枝豆のかき揚げ	するめいか			ごぼう 玉ねぎ 枝豆	小麦粉 かたくり粉	油	塩
		小松菜のおかか和え	かつお節 竹輪		にんじん 小松菜	もやし			しょうゆ みりん
		豆腐のみそ汁	豆腐 みそ かつお節 (だし)	わかめ		ねぎ 玉ねぎ えのき			
水	20	ご飯 / 牛乳		/牛乳			麦 ご飯		
		春菊のかき揚げ	ちくわ			玉ねぎ 春菊	さつまいも 小麦粉 片栗粉	油	塩
		野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ		野沢菜漬け			しょうゆ
		豚汁	豚肉 厚揚げ		にんじん				
木	21	レタスチャーハン / 牛乳	ハム 卵	/牛乳		レタス	ご飯	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう
		焼きビーフン	豚肉 いか		にんじん	玉ねぎ キャベツ			酒 みりん しょうゆ
		おから煮しめ	おから 鶏肉 さつまいも		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ			
		根菜たっぷりみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ かつお節 (だし)		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく		
金	22	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯	ごま	
		豆腐の肉みそあんかけ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ じゃがいも しいたけ しょうが	かたくり粉 砂糖	ごま油	しょうゆ
		小松菜のごま和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ 塩
		アセロラゼリー				アセロラゼリー			
月	25	キムタクご飯 / 牛乳	牛肉	/牛乳		キムチ たくあん	ご飯	ごま	
		炒めビーフン	豚肉	茎わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	ビーフン	ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう 中華だし
		チンゲン菜の中華スープ	鶏肉		チンゲン菜	玉ねぎ	ワンタンの皮		中華だし 薄口しょうゆ 塩 こしょう
									
火	26	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		
		いわしの甘露煮	いわし				砂糖 米粉		酒 みりん
		ごぼうとしいたけのチャプチェ	牛肉		にんじん じゃがいも	玉ねぎ ごぼう しいたけ にんにく しょうが	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 こしょう
		チンゲンサイの中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	春雨		中華だし 薄口しょうゆ 塩
水	27	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		
		じゃがいものタルタル焼き	ベーコン		にんじん	アスパラ パセリ 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉	マヨネーズ 油	塩 こしょう 酢
		野菜の塩だれサラダ			にんじん ねぎ	キャベツ もやし レモン果汁	砂糖	ごま油	塩 こしょう
		肉団子のスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ ねぎ	玉ねぎ えのき しょうが	かたくり粉		塩 薄口しょうゆ コンソメ
28	ナン / 牛乳		/牛乳			ナン			

	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが		バター 油	黒砂糖 カレールー
	グリーンサラダ			チンゲン菜	きゅうり レタス		ドレッシング	
木	人参ゼリー			にんじん	オレンジジュース		ゼリーの素	
29	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		
	和風豆腐グラタン	豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ		玉ねぎ なす	米粉	バター	塩 こしょう
	豚しゃぶサラダ	豚肉		にんじん	レタス きゅうり しょうが	砂糖 かたくり粉	マヨネーズ ごま ごま油	しょうゆ 酒 酢
金	さつまいもとしめじのみそ汁	ふ みそ かつお節 (だし)	わかめ	ねぎ	しめじ 玉ねぎ			



栄養価
エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g) /塩分(g)
853
26.3
27.3
2.5
799
27.5
19
1.8
801
29.3
23.2
2.4
832
29.7
20.8
1.9
862
23.9
21
3.2
796
33.4
23.8
2.7
823
28.8
25.7
2.6
841
31.2
28.3
3.6
831
31.9
22.6
1.7
891
35.9
30
2.9
855

33.4
22.5
3.2
798
30.6
17.3
2.6