

4月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価																	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム															
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・薯	油脂・種実		kcal	g	mg															
11 (金)	赤飯	牛乳	小豆			もち米	米	黒ごま	塩	838	31.7	315														
	鶏肉のレモン煮		鶏肉		レモン果汁	砂糖	片栗粉	油	酒 塩 ヲヨク こいくち醤油																	
	ポテトサラダ		ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋 卵	はちみつ	卵不使用				塩 ヲヨク													
14 (月)	すまし汁		豆腐		わかめ	葉ねぎ	ごぼう たまねぎ	キャベツ えのきたけ		かつお節(だし) 酒 塩	847	23.7	295													
	麦ごはん	牛乳			牛乳		米	麦																		
	ポークカレー		豚肉		にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油				カレー粉 塩 ヲヨク	オスターソース	薄口醤油	トマトチャップ	チャツネ								
15 (火)	春雨サラダ				アスパラガス	にんじん	きゅうり	キャベツ	コーン		和風ドレッシング	803	29.9	372												
	手作りみかんゼリー						みかん果汁			ゼリーの素																
	ごはん	牛乳			牛乳		米																			
16 (水)	麻婆豆腐		鶏肉		豚肉	豆腐		みそ	高野豆腐		にんじん	にら	たまねぎ	しょうが	にんにく	砂糖	片栗粉	ごま油	油	酒	トマトケチャップ	こいくち醤油	みりん	725	26.4	301
	春雨スープ				にんじん		きゅうり	もやし	コーン	春雨	砂糖	ごま	ごま油	塩	酢	うすくち醤油										
	いちご							いちご																		
17 (木)	ごはん	牛乳			牛乳		米																			
	ホイコーロー		豚肉		みそ		ピーマン	葉ねぎ	キャベツ	たまねぎ	にんにく	しょうが	砂糖		ごま油	油	こいくち醤油	酒	酢	豆板醤						
	中華スープ		鶏肉			小松菜	にんじん	たまねぎ	干し椎茸								塩	ヲヨク	オスターソース	中華スープ						
18 (金)	さつまポテト									さつまいも	砂糖	水あめ	油				みりん	塩								
	ごはん	牛乳			牛乳		米																			
	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮		鶏肉		高野豆腐		にんじん	いんげん	しょうが	たまねぎ	じゃがいも	片栗粉	砂糖	油		こいくち醤油	酒	みりん								
21 (月)	ビーフン汁		豚肉			にんじん		たまねぎ	干し椎茸	もやし	キャベツ	ビーフン		油		酒	オスターソース	ヲヨク	こいくち醤油	中華スープ						
	ふりかけ				のり							砂糖	水あめ	ごま	塩											
	ごはん	牛乳			牛乳		米																			
22 (火)	ホキのマヨネーズ焼き		ホキ			スキムミルク	パセリ	たまねぎ																		
	しそひじきあえ				ひじき		にんじん	しそ	もやし	キャベツ	砂糖						醤油	塩								
	春雨菜の煮物		豚肉		厚揚げ		にんじん		たまねぎ	こんにゃく	ごぼう	だけのこ	干し椎茸	えだまめ	じゃがいも	砂糖	ごま油	みりん	酒	こいくち醤油						
23 (水)	ごはん	牛乳			牛乳		米																			
	豚にら炒め		豚肉			にら		もやし	しょうが			片栗粉		ごま油		オイスターソース	酒	こいくち醤油	中華スープ							
	中華あえ				にんじん		きゅうり	コーン	春雨	砂糖	ごま油					うすくち醤油	こいくち醤油									
24 (木)	ワンタンスープ		鶏肉			チンゲン菜	にんじん	たまねぎ				ワンタン				塩	ヲヨク	中華スープ	うすくち醤油	オスターソース						
	ミルクパン	牛乳			牛乳	脱脂粉乳						小麦粉	さとう	マーガリン		食塩	イースト									
	スパニッシュオムレツ		ベーコン		卵		葉ねぎ	たまねぎ			じゃがいも		油		こいくち醤油	ヲヨク	塩	ヲヨク								
25 (金)	ツナサラダ		ツナ			にんじん		きゅうり	キャベツ	コーン																
	野菜スープ		豚肉			にんじん	パセリ	キャベツ	たまねぎ					バター		うすくち醤油	塩	ヲヨク	オスターソース							
	いちごジャム							いちご				水あめ	砂糖													
26 (土)	ごはん	牛乳			牛乳		米																			
	ひじきハンバーグ		牛肉		豚肉	豆腐	ひじき	たまねぎ				パン粉	砂糖			塩	ヲヨク	ナツメグ	とんかつソース	トマトケチャップ						
	ゆかりあえ					赤しそ	キャベツ	きゅうり	もやし								うすくち醤油									
27 (日)	かきたま汁		卵			スキムミルク	にんじん	ほうれん草	たまねぎ	えのきたけ		片栗粉				うすくち醤油	こいくち醤油	塩	煮干し(だし)							
	ごはん	牛乳			牛乳		米																			
	さばの揚げ煮		さば				しょうが				片栗粉	小麦粉	砂糖	油	酒	みりん	こいくち醤油									
28 (月)	ごま酢あえ				ほうれん草	にんじん	きゅうり	もやし				砂糖		ごま	ごま油	酢	こいくち醤油									
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ		みそ	わかめ	小松菜	たまねぎ	もやし	しめじ							煮干し(だし)									
	ごはん	牛乳			牛乳		米																			
29 (火)	鶏肉と大豆のごまからめ		鶏肉		大豆							片栗粉	小麦粉	砂糖	ごま	油	塩	ヲヨク	みりん	こいくち醤油	うすくち醤油					
	キャベツの香味あえ					ほうれん草	にんじん	キャベツ	きゅうり					ごま	ごま油	酢	こいくち醤油									
	卵とアスパラガスのスープ		卵			スキムミルク	アスパラガス	小松菜	たまねぎ	干し椎茸		片栗粉				中華スープ	オスターソース	酒	塩	こいくち醤油						
30 (水)	ごはん	牛乳			牛乳		米																			
	厚揚げのみそ炒め		豚肉		厚揚げ		にんじん	ピーマン	たけのこ			砂糖	片栗粉	油		こいくち醤油	甜面醬									
	野菜チップス				あおさ		かぼちゃ	れんこん	ごぼう					油		塩										
31 (木)	だご汁		鶏肉		油あげ	スキムミルク	葉ねぎ	たまねぎ	だいこん			さつまいも	小麦粉	白玉粉			煮干し(だし)	塩	みりん	うすくち醤油						