

# 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		kcal	g	mg	
		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・糖	油脂・種実											
10 (金)	ごはん	牛乳							米				793	338	408			
	鶏肉のさっぱり焼き	鶏肉				にんにく	しょうが	砂糖			みりん 酒 酢 こいくち醤油							
	ひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	ピーマン	にんじん				砂糖	油	煮干し(だし) みりん こいくち醤油							
13 (月)	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ			にんじん	葉ねぎ	たまねぎ	ごぼう	こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)	818	30.1	289			
	赤飯 ごま塩	牛乳	小豆						もち米 米	黒ごま	塩							
	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						
14 (火)	ポテトサラダ	ロースハム			にんじん		きゅうり		じゃが芋 70C はちみつ	卵不使用マヨネーズ	塩 ヲヨク	かつお節(だし) 酒 塩 うすくち醤油 みりん	826	36.8	366			
	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								
	ミルクパン	牛乳							小麦粉	さとう	マーガリン	食塩 イースト						
15 (水)	ミートソースパグティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	粉チーズ		にんじん トマト		たまねぎ	にんにく	えだまめ		スバグティ 砂糖	油	がっつり ころしょう 赤ワイン ツツメ 塩 酢 マヨネーズ	807	33.3	421		
	ささみと野菜のサラダ	鶏ささみ肉	わかめ		にんじん		きゅうり	もやし			砂糖	ごま油	酢 うすくち醤油					
	ごはん	牛乳							米									
16 (木)	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	酒 トマトケチャップ こいくち醤油 みりん	836	23.1	293	
	春雨サラダ				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 (金)	麦ごはん	牛乳							米 麦				800	29.0	336			
	チキンカレー	鶏肉			にんじん トマト		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 マヨネーズ 薄口醤油 トマトケチャップ チョップ		
	春野菜サラダ				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							
20 (月)	手作りみかんゼリー						みかん果汁				ゼリーの素			752	30.6	399		
	ごはん	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 (火)	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		油	酒 酢 マヨネーズ こいくち・うすくち醤油 中華スープ	733	28.3	380		
	ふりかけ				のり						砂糖	水あめ	ごま				塩	
	ごはん	牛乳								米								
22 (水)	鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏肉 みそ					レモン果汁				卵不使用マヨネーズ	白ワイン	みりん	酒	酢	こいくち醤油	みりん	酢
	ほうれん草の和風あえ	ツナ	ほうれん草 チンゲン菜				えのきたけ				ごま	油	こいくち醤油	みりん	酢			
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ			かぼちゃ	葉ねぎ	たまねぎ	はくさい					煮干し(だし)					
23 (木)	ごはん	牛乳							米				739	33.8	397			
	厚揚げのみそ炒め	鶏肉 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	甜面醤	
	野菜チップス				あおさ	かぼちゃ	れんこん	ごぼう				油				塩		
24 (金)	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・こいくち醤油	731	28.6	280		
	ごはん	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					
27 (月)	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	725	26.4	301		
	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・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)					
	ごはん	牛乳							米									
28 (火)	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	778	32.2	392		
	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					
	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 酢 マヨネーズ					
29 (水)	ごはん	牛乳							米				750	28.6	369			
	ホィコーロー	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				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 マヨネーズ 中華スープ		
30 (木)	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							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					
30 (木)	ごま酢あえ	かまぼこ			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	750	28.6	369		
	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							米									
30 (木)	鶏肉と大豆の揚げがらめ	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・うすくち醤油	750	28.6	369	
	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			砂糖	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 マヨネーズ 酒 塩 こいくち・うすくち醤油				