

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 魚・肉・豆・卵	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・糖	6群 油脂・種実		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
8 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			610	254	364
	ふたにくのしょうがやきいため	豚肉			たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒 みりん こいくち醤油			
	やさいのごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油			
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			653	240	315
	とりにくところやとうふのあげに	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			
	ビーフンじる	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 酢 しょうが しょうゆ こいくち・うすくち醤油 中華スープ			
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			650	281	365
	とりにくのさっぱりやき	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		みりん 酒 酢 こいくち醤油			
	ひじきのいために	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)	ごはん 牛乳		牛乳			米			604	238	268
	ふたにらいため	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			
	ちゅうかあえ			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			
14 (火)	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	598	282	322
	ミートソーススパゲティ	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	スパゲティ 砂糖	油	ケチャップ しょうゆ 赤りんご しょうゆ 塩 酢 しょうゆ			
	ささみとやさいのサラダ	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			
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			655	247	336
	マーボーどうふ	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			
	はるさめサラダ いちご			にんじん	きゅうり もやし コーン いちご	春雨 砂糖	ごま ごま油	塩 酢 うすくち醤油			
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			698	196	277
	むぎごはん										
	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 しょうゆ トマトソース 薄口醤油 トマトケチャップ チャツネ			
17 (金)	弁 当 の 日										
	ごはん 牛乳		牛乳			米			622	256	358
	とりにくのマヨネーズやき	鶏肉 みそ			レモン果汁		不使用マヨネーズ	白ワイン みりん しょうゆ			
ほうれんそうのわふうあえ	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				
21 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			607	236	345
	じゃがいものそばろに	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干し椎茸 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)			
	きゅうりのすのもの みそまめ		わかめ 大豆 みそ		きゅうり キャベツ 切干大根	砂糖		酢 薄口醤油 みりん 酒			
22 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			659	240	347
	あつあげのみそいため	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 甜面醬			
	やさいチップス だごじる		あおさ スキムミルク	かぼちゃ 葉ねぎ	れんこん ごぼう たまねぎ だいこん		油	塩 煮干し(だし) 塩 みりん うすくち・こいくち醤油			
23 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			611	277	357
	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 しょうゆ ナツメグ どんかつソース トマトケチャップ			
	ゆかりあえ かきたまじる	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)			
24 (金)	せきはん ごましお 牛乳	小豆	牛乳			もち米 米	黒ごま	塩	671	250	275
	とりにくのレモンに	鶏肉			レモン果汁	砂糖 片栗粉	油	酒 塩 しょうゆ こいくち醤油			
	ポテトサラダ すましじる	ロースハム	わかめ 葉ねぎ	にんじん	きゅうり ごぼう たまねぎ キャベツ えのきたけ	じゃが芋 加工 ほうちみつ	不使用マヨネーズ	塩 しょうゆ かつお節(だし) 酒 塩 うすくち醤油 みりん			
27 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			618	223	285
	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 豆腐醬			
	ちゅうかスープ さつまポテト	鶏肉		小松菜 にんじん	たまねぎ 干し椎茸		油	塩 しょうゆ しょうゆ 中華スープ			
28 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			639	267	353
	さばのあげに	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			
	ごますあえ あつあげのみそじる	かまぼこ 厚揚げ みそ	わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	きゅうり もやし たまねぎ もやし しめじ	砂糖	ごま ごま油	酢 こいくち醤油 煮干し(だし)			
29 (水)	しょうわ の ひ										
30 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			619	239	335
	とりにくとだいすのあげがらめ	鶏肉 大豆				片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	塩 しょうゆ みりん こいくち・うすくち醤油			
	キャベツのこうみあえ たまごとアスパラガスのスープ		スキムミルク	ほうれん草 にんじん アスパラガス 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ 干し椎茸	砂糖	ごま ごま油	酢 こいくち醤油 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こいくち・うすくち醤油			