

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・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
8 (火)	こくとうパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう 黒糖		食塩 イースト	524	22.1	407
	ごもくうどん	鶏肉	わかめ	葉ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい	うどんめん		煮干し(だし) 酒 塩 みりん こいくち・うすくち醤油			
	あおなのわふうあえ	ツナ		ほうれん草 チンゲンサイ	えのきたけ		油 ごま	みりん こいくち醤油 酢			
9 (水)	だいすといものチーズがらめ	大豆	粉チーズ			さつまいも 片栗粉			614	25.4	364
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ぶ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			
10 (木)	やさしいごまあえ			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	653	24.0	315
	ぐだくさんみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ			煮干し(だし)			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
11 (金)	とりにくとうやとうふのあげに	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	647	28.1	365
	ピーフンじる	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 こいくち・うすくち醤油 中華スープ			
	ふりかけ		のり			砂糖 水あめ	ごま	塩			
14 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			670	19.5	278
	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			
15 (火)	ぶたじる	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)	661	24.9	340
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦					
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト ユース	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 コショウ ケチャップ 薄口醤油 トマトチャップ チャツネ			
16 (水)	はるやさしいサラダ			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		618	22.3	285
	てづくりみかんゼリー				みかん果汁			ゼリーの素			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
17 (木)	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 高野豆腐		にんじん いら	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	691	26.6	296
	はるさめサラダ			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						
18 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			べんとうの日(かんげいしゅうかい)		
	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	604	23.8	268
	ちゅうかスープ	鶏肉		小松菜 にんじん	たまねぎ 干し椎茸			塩 コショウ 酢 中華スープ			
さつまポテト					さつまいも 砂糖 水あめ	油	みりん 塩				
21 (月)	せきはん 牛乳	小豆	牛乳			もち米 米	黒ごま	塩	691	26.6	296
	とりにくのレモンに	鶏肉			レモン果汁	砂糖 片栗粉	油	酒 塩 コショウ 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 塩 ほんみつ		酢不使用マヨネーズ			
22 (火)	すましじる	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 うすくち醤油 みりん	549	23.9	319
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	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			
23 (水)	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 コショウ 塩 コショウ	611	27.4	348
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ コーン		卵不使用マヨネーズ	うすくち醤油			
	やさしいスープ	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 コショウ 酢 コンソメ 白りん			
24 (木)	いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖			635	26.2	352
	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 コショウ ナツメグ とんかつソース トマトチャップ			
25 (金)	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	619	23.9	335
	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)			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
28 (月)	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	607	23.6	345
	ごますあえ			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			
	あつあげのみそしる	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)			
29 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			671	24.4	348
	とりにくのだいすのごまがらめ	鶏肉 大豆				片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	塩 コショウ みりん こいくち・うすくち醤油			
	キャベツのごうみあえ			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			
30 (水)	だまご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 酢 酒 塩 こいくち・うすくち醤油	671	24.4	348
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	じゃがいものそぼろに	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)			
30 (水)	きゅうりのずのもの		わかめ		きゅうり キャベツ 切干大根	砂糖		酢 薄口醤油	671	24.4	348
	みそまめ	大豆 みそ				片栗粉 砂糖	油	みりん 酒			
	しょうわの日										
30 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			671	24.4	348
	あつあげのみそいため	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 甜面醤			
	やさしいチップス		あおさ	かぼちゃ	れんこん ごぼう		油	塩			
30 (水)	だこじる	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	671	24.4	348