

4 月 の 献 立 表

日	曜日	献立名		材 料 名			そ の 他
		昼 食	お や つ	熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
10 24	月	ごはん(24日赤飯) みそ汁 さわらのみそてりやき 小松菜ともやしのごま和え	牛乳 じゃがもち	米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、じゃがいも、もち米(24日)、米粉	米みそ(淡色辛みそ)、さわら、牛乳、小豆、ごま、油揚げ、わかめ、青のり	しょうが、キャベツ、にんじん、小松菜、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、塩、みりん
11 25	火	ごはん みそ汁 肉じゃが しらすときゅうりの酢の物	牛乳 フルーツヨーグルト	米、じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、牛乳、豚肩ロース、しらす、わかめ	にんじん、だいこん、きゅうり、さやえんどう、玉ねぎ、しらたき、小松菜、パナナ、みかん缶、パイン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、塩、こしょう
12 26	水	ごはん 春雨スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め ナムル	牛乳 フレンチトースト	米、春雨、油、砂糖、片栗粉、ごま油、小麦粉、食パン	ベーコン、卵、ごま、牛乳、豚肉、味噌	ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、チンゲン菜、コーン缶、えのき茸、しょうが、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	塩、しょうゆ、中華だし
13 27	木	ごはん きのこのスープ はんぺんチーズフライ ほうれん草とえのきのおひたし バナナ	牛乳 りんごケーキ	米、油、砂糖、小麦粉、パン粉	牛乳、ごま、はんぺん、卵	バナナ、りんご、ほうれん草、えのき、しめじ、玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、りんご、干しぶどう	コンソメ、しょうゆ、塩
14 28	金	パン 野菜スープ チキンカツ マカロニサラダ	牛乳 焼きおにぎり	食パン、マカロニ・スパゲティ、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング(卵不使用)、ごはん	鶏むね肉、粉チーズ、牛乳	かぶ、かぶ葉、トマトピューレ、ねぎ、にんにく、しょうが、ブロッコリー、にんじん	コンソメ、塩、みりん、酒、こしょう
1 15	土	焼うどん みそ汁 ひじきとほうれん草のサラダ	ごましおおにぎり	干しうどん、マヨネーズ	木綿豆腐、米みそ、	わかめ、ひじき、ピーマン、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ	かつお、昆布だし、しょうゆ
3 17	月	三色丼 野菜スープ コールスローサラダ	牛乳 じゃがいものチーズ焼き	米、砂糖、ごま油、マヨネーズ、バター、じゃがいも	凍り豆腐、鶏ひき肉、チーズ	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、えのき茸、コーン缶	コンソメ、酒、しょうゆ、だし汁、塩
4 18	火	ソース焼きそば 中華たまごスープ チンゲン菜の煮物 いちご	牛乳 たけのこご飯	焼きそば麺、油	豚肉、木綿豆腐、卵、さつまあげ、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲン菜、えのき茸、いちご、たけのこ、しいたけ	ソース、かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん
5 19	水	カレーライス アスパラのサラダ マカロニスープ	牛乳 蒸しパン	米、じゃがいも、米粉、油、マカロニ、小麦粉、バター、砂糖	豚肉、ベーコン、卵、牛乳	にんじん、玉ねぎ、ホールトマト、アスパラガス、コーン缶、キャベツ、しょうが、にんにく	中華だしの素、カレー粉、ソース、みりん、塩、酢
6 20	木	ごはん みそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 野菜炒め	牛乳 ナポリタン	米、砂糖、ごま油、スパゲッティ、油、	米みそ、木綿豆腐、卵、凍り豆腐、ハム	わかめ、ねぎ、干しいたけ、にんじん、みつば、キャベツ、もやし、ピーマン	かつお・昆布だししょうゆ、みりん、塩、ケチャップ
7 21	金	ごはん みそ汁 豆腐の中華煮 花野菜の和え物	牛乳 揚げパン	米、木綿豆腐、ごま油、じゃがいも、ロールパン	米みそ、豚肩ロース、生揚げ、きな粉	チンゲン菜、にんじん、わかめ、ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト	かつお・昆布だし酒、塩
8 22	土	オムライス 野菜スープ ヨーグルト	ツナサンド	米、マヨネーズ	卵、鶏肉、ツナ缶、ヨーグルト	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、えのき茸、きゅうり	ケチャップ、塩、コンソメ

