

4 月 献 立 表

愛児舎(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
月 2 16	昼食	赤飯/ご飯 豆腐すまし汁 さわらのみそ照り焼き 小松菜のごま和え	米、もち米 砂糖 すりごま	あずき 木綿豆腐 さわら、米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ、カットわかめ しょうが こまつな	食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 芋もち	じゃがいも、米粉、油	牛乳	あおのり	しょうゆ、食塩
火 3 17	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 肉じゃが(豚肉) きゅうりの酢の物(しらす)	七分つき米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 ごま、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉 しらす干し	だいこん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、さやえんどう きゅうり、カットわかめ	煮干だし汁 しょうゆ、みりん、酒 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 フレンチトースト(食パン)	食パン、砂糖	牛乳 牛乳、卵		
水 4 18	昼食	カレーライス マカロニスープ アスパラサラダ	米、じゃがいも、米粉、油 マカロニ 油	豚肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマトジュース缶 たまねぎ、キャベツ、にんじん グリーンアスパラガス、コーン缶	中濃ソース、中華だしの素、みりん、カレー粉、食塩 洋風だしの素、食塩、こしょう 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	ヨーグルト(フルーツソース)	砂糖、コーンスターチ	ヨーグルト(無糖)	パイン缶、みかん缶、みかん天然果汁	
木 5 19	昼食	御飯 みそ汁 厚揚げの中華煮 きゅうりの浅漬け	七分つき米 ごま油、片栗粉、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 生揚げ、豚肉	えのきたけ、カットわかめ <small>たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが</small> きゅうり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩、こしょう 食塩
	午後おやつ	牛乳130 りんごケーキ	小麦粉、砂糖、油、粉糖	牛乳	りんご、干しぶどう	食塩
金 6 20	昼食	パン・食パン 野菜スープ チキンカツ コールスローサラダ	食パン じゃがいも パン粉、油、小麦粉 油、砂糖	鶏むね肉、卵	たまねぎ、トマト、にんじん、セロリ キャベツ、きゅうり	洋風だしの素、こしょう 食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 おにぎり(昆布)	米	牛乳	こんぶ佃煮、焼きのり	
土 7 21	昼食	煮込みうどん フルーツカクテル チーズ	ゆでうどん	鶏もも肉、油揚げ	<small>ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、カットわかめ</small> バナナ、パイン缶、みかん缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳130 焼きもち飯	米、油	牛乳	コーン缶	しょうゆ
月 9 23	昼食	三色どんぶり みそ汁 キャベツのゆかりあえ	七分つき米、油、砂糖	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	<small>ほうれんそう、にんじん、焼きのり、しょうが</small> もやし、万能ねぎ キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	牛乳130 じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも	牛乳 とろけるチーズ、バター	コーン缶、パセリ	こしょう、食塩
火 10 24	昼食	焼きそば スープ(豆腐) チンゲン菜とさつま揚げのさっと煮 いちご	焼きそばめん、油	豚肉(ロース) 木綿豆腐 さつま揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり たまねぎ、ねぎ チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん いちご	中濃ソース、食塩 洋風だしの素、しょうゆ かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 たけのご御飯	米	牛乳 油揚げ	たけのこ、にんじん、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩
水 11 25	昼食	御飯 はるさめスープ(五目) 豚肉とキャベツのみそ炒め バナナ	米 はるさめ、油、ごま 油、砂糖	ベーコン 豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが バナナ	中華だしの素、食塩 酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 蒸しパン(豆乳)	米粉、油、砂糖	牛乳 豆乳		
木 12 26	昼食	御飯 みそ汁(わかめ) 凍り豆腐のふわふわ煮 野菜炒め(キャベツ・もやし)	米 砂糖 ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 卵、凍り豆腐	ねぎ、カットわかめ にんじん、干しいたけ、糸みつば キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 ナポリタン	スパゲティ	牛乳 ウインナーソーセージ	ピーマン、にんじん、たまねぎ	ケチャップ
金 13 27	昼食	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) マーボー豆腐 花野菜の和え物	七分つき米 片栗粉、ごま油、砂糖 フレンチドレッシング	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ ねぎ、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト	煮干だし汁 しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳130 揚げパンきなこスティック	食パン、油、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
土 14 28	昼食	ミートスパゲティ 野菜スープ(キャベツ) ヨーグルト	マカロニ・スパゲティ、米粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、人参 キャベツ、小松菜	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩 中華だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 わかめ御飯	米	牛乳	わかめ	