



4月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	おかず	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	金	牛乳 菓子	すき焼き風煮 味噌汁 くだもの	牛乳 せんべい チーズ	豚肉 生揚げ 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 チーズ	じゃがいも こんにやく 大豆油 砂糖 せんべい	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ バナナ	441kcal 22.1g	19.7g 2.0g
4	月	くだもの	鶏肉の照り煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 原宿ドック	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 ヨーグルト	砂糖 油 ごま 原宿ドック	しょうが にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	391kcal 26.8g	16.2g 1.8g
5	火	牛乳 菓子	魚フライ ブロッコリー トマト 味噌汁 くだもの	牛乳 マカロニあべかわ	もろ 卵 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	薄力粉 パン粉 大豆油 マカロニ ごま 砂糖	ブロッコリー トマト かんぴょう こまつな にんじん オレンジ	402kcal 24.6g	17.5g 1.3g
6	水	ゼリー	豚肉の中華風旨煮 味噌汁 くだもの	牛乳 お好み焼き	豚肉 味噌 牛乳 卵 スキムミルク 鰹節 のり 桜エビ	ごま油 片栗粉 じゃがいも お好み焼き粉 大豆油 マヨネーズ	しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 さやえんどう バナナ ねぎ	413kcal 23.6g	15.1g 1.8g
7	木	麦茶 菓子	豆腐ハンバーグ ブロッコリー マカロニソテー コンソメスープ	牛乳 クレープ	豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	大豆油 パン粉 砂糖 マカロニ コーン クレープ	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ ブロッコリー	407kcal 21.1g	21.1g 1.1g
8	金	麦茶 菓子	鶏肉の甘辛煮 ツナサラダ(和風) 豆腐スープ	牛乳 ビスケット	鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ビスケット	ピーマン きゅうり にんじん キャベツ にら しょうが	440kcal 26.3g	20.5g 1.8g
11	月	ヨーグルト	ポークカレー コールスローサラダ くだもの	牛乳 バームクーヘン	豚肉 牛乳	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 ルウ バームクーヘン	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり いちご	398kcal 15.5g	19.8g 1.5g
12	火	牛乳 菓子	鶏のから揚げ ツナマカロニサラダ 味噌汁	麦茶 おにぎり	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ 味噌 鮭フレーク	薄力粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 油 米 ごま	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	428kcal 24.7g	16.3g 1.7g
13	水	牛乳 菓子	煮魚 けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 クラッカー くだもの	かじき 豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	砂糖 こんにやく 大豆油 クラッカー	しょうが にんじん いんげん 大根 ごぼう ねぎ バナナ	420kcal 23.9g	17.1g 1.7g
14	木	くだもの	ニラ豆腐 ナムル 味噌汁	牛乳 ホットケーキ	豆腐 豚肉 なた 油揚げ 味噌 牛乳 卵	砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ミックス粉 メープルシロップ	にら にんじん もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ	449kcal 23.0g	21.9g 2.4g
15	金	麦茶 菓子	コロケ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 せんべい チーズ	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 油あげ 味噌 牛乳 チーズ	じゃがいも 大豆油 薄力粉 パン粉 せんべい	玉ねぎ ブロッコリー トマト ねぎ	427kcal 20.4g	22.3g 1.6g
18	月	くだもの	魚のムニエル ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁	牛乳 黒糖ドーナツ	鮭 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク	薄力粉 バター ごま油 ミックス粉 黒糖 大豆油	パセリ ブロッコリー トマト キャベツ 玉ねぎ こまつな にんじん	396kcal 22.1g	15.5g 1.3g
19	火	牛乳 菓子	特産物献立(かんぴょう) かんぴょうのクリーム煮 切干大根サラダ くだもの	牛乳 ジャムパン	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ツナ	大豆油 薄力粉 バター ごま油 砂糖 パン ジャム	かんぴょう 玉ねぎ にんじん グリーンピース 切干大根 もやし きゅうり グレープフルーツ	447kcal 24.0g	19.2g 1.7g
20	水	麦茶 菓子	酢豚 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	片栗粉 油 砂糖 春雨 コーンフレーク	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン 筍 パイン もやし にら	435kcal 19.1g	20.4g 1.8g
21	木	牛乳 菓子	生揚げの味噌炒め ニラ玉汁 くだもの	牛乳 カステラ	生揚げ 豚肉 味噌 卵 牛乳 鰹節	大豆油 砂糖 片栗粉 カステラ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にら オレンジ	369kcal 19.1g	13.9g 1.4g
22	金	ゼリー	ささみチーズフライ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 せんべい くだもの	鶏肉 卵 チーズ 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 せんべい	パセリ ブロッコリー トマト 玉ねぎ バナナ	406kcal 27.4g	15.5g 1.5g
25	月	牛乳 菓子	筑前煮 味噌汁 くだもの	牛乳 クッキー ブルー	鶏肉 ちくわ 豆腐 油あげ 味噌 牛乳	じゃがいも こんにやく 大豆油 砂糖 クッキー	にんじん ごぼう さやえんどう ねぎ オレンジ ブルー	398kcal 17.4g	17.5g 1.7g
26	火	麦茶 菓子	魚のパーベキューソース ブロッコリー トマト 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 バナナ蒸しパン	かじき ヨーグルト 牛乳	薄力粉 油 砂糖 じゃがいも 蒸しパン粉	りんご レモン トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん バナナ	446kcal 24.0g	16.2g 1.9g
27	水	ヨーグルト	インド煮 コーンキャベツ くだもの	牛乳 マフィン	豚肉 さつま揚げ 牛乳	じゃがいも 砂糖 こんにやく コーン 大豆油 マフィン	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり グレープフルーツ	370kcal 15.6g	13.2g 1.3g
28	木	くだもの	高野豆腐の卵とじ 和風サラダ すまし汁	牛乳 フライドポテト	高野豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク のり わかめ 鰹節 牛乳	大豆油 砂糖 ごま油 麩 フライドポテト 片栗粉	椎茸 にんじん 玉ねぎ さやえんどう きゅうり キャベツ かんぴょう 菜の花	422kcal 21.4g	22.1g 2.0g
29	金	昭和の日							

行事食1	牛乳 菓子	ポークカレーライス 春キャベツのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 お祝いクレープ	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 大豆油 砂糖 クレープ ルウ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース きゅうり キャベツ バナナ いちご みかん	598kcal 20.9g	23.2g 1.6g
行事食2	牛乳 菓子	たけのこご飯 鶏肉の照り煮 かきたま汁	牛乳 お祝いクレープ	油揚げ 鶏肉 卵 牛乳 鰹節	油 砂糖 片栗粉 米 クレープ	たけのこ にんじん しょうが さやえんどう ほうれん草 いんげん	476kcal 26.1g	17.0g 1.7g