



4月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	きょうしゅく	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	月	麦茶 菓子	鶏肉の照り煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 ゼリー	牛乳 原宿ドック	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	砂糖 油 ごま ゼリー 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	389kcal 24.3g	15.7g 1.8g
2	火	牛乳 菓子	魚磯辺フライ ブロッコリー白和え風 トマト 味噌汁	牛乳 キャロット蒸しパン	もろ 卵 油揚げ のり チーズ 味噌 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 コーン ごま マヨネーズ 蒸しパン粉	ブロッコリー トマト かんぴょう こまつな にんじん レーズン	421kcal 23.5g	18.7g 1.7g
3	水	ゼリー	豚肉の中華風旨煮 味噌汁 くだもの	牛乳 揚げパン	豚肉 味噌 牛乳 きな粉	ごま油 片栗粉 じゃがいも パン 大豆油 砂糖	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 パナナ	394kcal 21.1g	15.0g 1.5g
4	木	牛乳 菓子	豆腐ハンバーグ ブロッコリー にんじん甘煮 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	油 パン粉 砂糖 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	388kcal 20.5g	20.3g 1.2g
5	金	くだもの	肉じゃが ツナサラダ ジョア	牛乳 せんべい ブルー	豚肉 ツナ ジョア 牛乳	じゃがいも こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ せんべい	にんじん 玉ねぎ さやえんどう きゅうり キャベツ ブルー	405kcal 21.6g	14.9g 1.2g
8	月	麦茶 菓子	ポークカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 クッキー 小魚	豚肉 ヨーグルト 牛乳 小魚	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 ルウ クッキー	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 パナナ いちご みかん缶	413kcal 18.6g	18.6g 1.9g
9	火	ヨーグルト	コロッケ ブロッコリーの香和え 味噌汁	牛乳 マフィン	豚肉 スキムミルク 卵 鯉節 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	じゃがいも 大豆油 薄力粉 パン粉 ごま油 マフィン	玉ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	421kcal 17.1g	18.8g 1.5g
10	水	牛乳 菓子	生揚げの味噌炒め ニラ玉汁 くだもの	牛乳 フライドポテト	生揚げ 豚肉 味噌 卵 鯉節 牛乳 のり	大豆油 砂糖 片栗粉 フライドポテト	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にら オレンジ	418kcal 18.3g	22.2g 1.4g
11	木	くだもの	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	片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 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 24.5g	16.3g 1.7g
12	金	牛乳 菓子	煮魚 けんちん汁 くだもの	牛乳 バームクーヘン	めかじき 豆腐 味噌 牛乳	砂糖 じゃがいも こんにやく 大豆油 バームクーヘン	しょうが にんじん いんげん 大根 ごぼう ねぎ バナナ	387kcal 19.4g	17.6g 1.2g
15	月	牛乳 菓子	鶏肉の甘辛煮 ツナサラダ(和風) 豆腐スープ	牛乳 スイートポテト	鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま スイートポテト	しょうが ピーマン きゅうり にんじん キャベツ にら	415kcal 25.0g	32.7g 1.6g
16	火	くだもの	魚のムニエル ブロッコリー にんじん甘煮 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 砂糖 ごま油 ミックス粉 大豆油	パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな	403kcal 22.1g	15.6g 1.3g
17	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 バイン もやし にら	427kcal 18.9g	19.6g 1.8g
18	木	ゼリー	ニラ豆腐 ナムル くだもの	牛乳 ビスケット	豆腐 豚肉 なたと 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 ビスケット	にら にんじん もやし きゅうり しょうが パナナ	423kcal 19.9g	19.6g 1.6g
19	金	牛乳 菓子	特産物献立(かんぴょう) 親子煮 くだもの かんぴょうごま酢和え	牛乳 マカロニあべかわ	鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳 きな粉	じゃがいも 油 砂糖 ごま マカロニ	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう かんぴょう きゅうり キャベツ オレンジ	417kcal 22.6g	15.7g 1.1g
22	月	牛乳 菓子	インド煮 コーンキャベツ くだもの	牛乳 マーラーカオ	豚肉 さつま揚げ 牛乳	じゃがいも こんにやく 砂糖 コーン 大豆油 マーラーカオ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり パナナ	413kcal 15.9g	15.5g 1.2g
23	火	くだもの	魚のバーベキューソース ブロッコリー トマト 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	めかじき ヨーグルト 牛乳 卵	薄力粉 油 砂糖 じゃがいも ミックス粉	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 パナナ	418kcal 16.4g	16.3g 1.8g
24	水	ヨーグルト	春キャベツのクリーム煮 ひじきサラダ くだもの	牛乳 ぶどうパン	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ひじき ツナ	マカロニ ごま油 薄力粉 バター コーン ごま 砂糖 パン	玉ねぎ にんじん キャベツ 切干大根 きゅうり グレープフルーツ	418kcal 22.3g	17.7g 1.6g
25	木	麦茶 菓子	肉豆腐 シルバーサラダ くだもの	牛乳 タルト	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	こんにやく 砂糖 春雨 マヨネーズ タルト	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ パナナ	418kcal 16.4g	22.4g 0.9g
26	金	牛乳 菓子	鶏肉の治部煮 三色ごま和え 味噌汁	牛乳 鯉のぼりケーキ	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 ホイップクリーム	片栗粉 砂糖 ごま カステラ	いんげん にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ いちご レーズン みかん缶	410kcal 26.2g	13.4g 2.3g
29	月	昭和の日							
30	火	牛乳 菓子	筑前煮 味噌汁 くだもの	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 スキムミルク しらす チーズ	じゃがいも こんにやく 大豆油 砂糖 薄力粉	にんじん ごぼう さやえんどう 玉ねぎ バナナ ねぎ	431kcal 23.0g	15.8g 2.4g
行事食1		ヨーグルト	赤飯 竜田揚げ ブロッコリー トマト すまし汁 フルーツ盛合せ	牛乳 お祝いクレープ	小豆 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま 片栗粉 油 クレープ	しょうが ブロッコリー トマト みつば オレンジ パナナ いちご	572kcal 28.4g	18.5g 2.3g
行事食2		ヨーグルト	スパゲティナポリタン コーンポタージュ ブロッコリー フルーツ盛合せ	牛乳 お祝いクレープ	豚肉 ベーコン 牛乳 クリーム	スパゲティ 大豆油 マーガリン バター ルウ コーンクリーム クレープ	にんじん 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー パセリ オレンジ パナナ いちご	535kcal 16.8g	22.3g 1.9g