



4月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	きゅうしょく	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	火	くだもの	魚磯辺フライ ブロッコリー トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 マフィン	もろ 卵 のり わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 じゃがいも マフィン	ブロッコリー トマト 玉ねぎ	409kcal 22.4g	15.3g 1.6g
2	水	ヨーグルト	豚肉の中華風旨煮 味噌汁 くだもの	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 しらす スキムミルク チーズ	ごま油 片栗粉 薄力粉 大豆油	しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 バナナ ねぎ	418kcal 26.5g	16.8g 2.1g
3	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 原宿ドック	豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	油 パン粉 砂糖 コーン 原宿ドック	玉ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ パセリ	401kcal 22.1g	20.5g 1.3g
4	金	麦茶 菓子	肉じゃが ツナサラダ くだもの	牛乳 揚げパン	豚肉 ツナ 牛乳 きな粉	じゃがいも こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ パン 大豆油	にんじん 玉ねぎ さやえんどう きゅうり キャベツ オレンジ	417kcal 19.4g	20.4g 1.3g
7	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 タルト	豚肉 ヨーグルト 牛乳	じゃがいも ルウ 大豆油 コーン 砂糖 タルト	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 バナナ いちご みかん缶	416kcal 15.9g	20.0g 1.6g
8	火	牛乳 菓子	魚のバーベキューソース ブロッコリー にんじん甘煮 ミネストローネ ゼリー	牛乳 コーンフレーク	めかじき ベーコン チーズ 牛乳	薄力粉 油 砂糖 マカロニ じゃがいも バター ゼリー コーンフレーク	りんご レモン にんじん ブロッコリー 玉ねぎ トマト缶 パセリ	409kcal 19.1g	16.8g 2.3g
9	水	牛乳 菓子	青椒肉絲 豆腐スープ くだもの	牛乳 おにぎり	豚肉 豆腐 牛乳 鮭フレーク	米 ごま油 片栗粉 ごま	しょうが ピーマン パプリカ にんじん 椎茸 たけのこ チンゲン菜 バナナ	411kcal 21.9g	12.7g 1.3g
10	木	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 鰹節 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	金	ゼリー	コロッケ ブロッコリーの香和え トマト 味噌汁	牛乳 クレープ	豚肉 スキムミルク 卵 鰹節 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 クレープ	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト キャベツ	419kcal 16.6g	21.1g 1.4g
14	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 マカロニあべかわ	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 きな粉	砂糖 油 ごま ゼリー マカロニ	しょうが にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	407kcal 26.9g	14.5g 1.7g
15	火	牛乳 菓子	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 黒糖ドーナッツ	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
16	水	くだもの	酢豚 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 せんべい 小魚	豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳 小魚	片栗粉 油 砂糖 春雨 せんべい	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン 筍 バイロ もやし にら	419kcal 20.9g	20.3g 1.8g
17	木	牛乳 菓子	ニラ豆腐 ナムル くだもの	牛乳 ぶどうパン	豆腐 豚肉 なた 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 ぶどうパン	にら にんじん もやし きゅうり しょうが バナナ	401kcal 20.6g	18.3g 1.7g
18	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 カステラ	鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 ごま カステラ	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 20.3g	14.2g 1.1g
21	月	ゼリー	鶏のから揚げ ブロッコリーツナサラダ トマト 味噌汁	牛乳 キャロット蒸しパン	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	片栗粉 ごま油 砂糖 蒸しパン粉	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん トマト 玉ねぎ レーズン	412kcal 27.7g	16.4g 1.9g
22	火	牛乳 菓子	煮魚 けんちん汁 くだもの	牛乳 お好み焼き	めかじき 豆腐 のり 味噌 牛乳 豚肉 桜エビ 卵 スキムミルク 鰹節	砂糖 じゃがいも こんにやく 大豆油 お好み焼き粉 マヨネーズ	しょうが にんじん いんげん 大根 ごぼう ねぎ バナナ キャベツ	411kcal 23.6g	16.7g 1.6g
23	水	牛乳 菓子	インド煮 コーンキャベツ くだもの	牛乳 バームクーヘン	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 バームクーヘン	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	398kcal 15.8g	17.8g 1.1g
24	木	麦茶 菓子	肉豆腐 シルバーサラダ ヨーグルト	牛乳 クラッカー	豚肉 豆腐 ハム ヨーグルト 牛乳	こんにやく 砂糖 春雨 マヨネーズ クラッカー	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	415kcal 19.2g	21.2g 1.3g
25	金	牛乳 菓子	春キャベツのクリーム煮 ひじきサラダ くだもの	牛乳 スイートポテト	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ひじき ツナ	マカロニ 薄力粉 バター コーン ごま油 ごま 砂糖 スイートポテト	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	416kcal 20.3g	31.2g 1.3g
28	月	牛乳 菓子	筑前煮 味噌汁 くだもの	牛乳 アメリカンドック	鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 ウインナー 卵 スキムミルク	じゃがいも こんにやく 大豆油 砂糖 ミックス粉	にんじん ごぼう さやえんどう 玉ねぎ バナナ	417kcal 19.5g	20.0g 2.1g
29	火	昭和の日							
30	水	くだもの	豚肉の生姜焼き ブロッコリー トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	砂糖 片栗粉 大豆油 じゃがいも マーラーカオ	しょうが ブロッコリー トマト 玉ねぎ	408kcal 25.2g	17.0g 1.5g
行事食1		ヨーグルト	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 バナナ いちご	572kcal 28.4g	18.5g 2.3g
行事食2		ヨーグルト	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 バナナ いちご	535kcal 16.8g	22.3g 1.9g