



# 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		
3	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
4	火	牛乳 菓子	魚磯辺フライ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 マカロニあべかわ	もろ 卵 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉 のり	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	367kcal 24.0g	16.2g 1.3g
5	水	ゼリー	豚肉の中華風旨煮 味噌汁 くだもの	牛乳 ビザ風お好み焼き	豚肉 味噌 牛乳 スキムミルク しらす チーズ	ごま油 片栗粉 じゃがいも 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 さやえんどう パナナ ねぎ	408kcal 24.6g	14.3g 1.9g
6	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
7	金	くだもの	肉じゃが ツナサラダ ジョア	牛乳 せんべい チーズ	豚肉 ツナ ジョア 牛乳 チーズ	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	447kcal 24.7g	18.5g 1.5g
10	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 ぶどうパン	豚肉 ヨーグルト 牛乳	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 ルウ ぶどうパン	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 パナナ いちご みかん缶	393kcal 17.6g	15.0g 1.9g
11	火	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 油揚げ 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	398kcal 20.1g	18.6g 1.3g
12	水	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	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 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	413kcal 18.0g	22.3g 1.3g
14	金	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
17	月	牛乳 菓子	鶏肉の甘辛煮 和風サラダ(ツナ) 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	416kcal 25.0g	32.7g 1.6g
18	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
19	水	ゼリー	<b>特産物献立(かんぴょう)</b> ニら豆腐 味噌汁 かんぴょうのごま酢和え	牛乳 ビスケット	豆腐 豚肉 なた 味噌 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも ビスケット	にら にんじん かんぴょう きゅうり キャベツ さやえんどう 玉ねぎ	425kcal 20.7g	19.8g 2.1g
20	木	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	427kcal 18.9g	19.6g 1.8g
21	金	牛乳 菓子	親子煮 切干大根サラダ くだもの	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 卵 ツナ スキムミルク 牛乳	じゃがいも 砂糖 ごま油 ミックス粉 メープルシロップ	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう 切干大根 もやし きゅうり オレンジ	416kcal 21.2g	16.0g 1.4g
24	月	牛乳 菓子	筑前煮 味噌汁 くだもの	牛乳 クッキー プルーン	鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ わかめ 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 玉ねぎ バナナ プルーン	396kcal 17.1g	16.8g 1.8g
25	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	めかじき 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 パナナ	433kcal 22.1g	15.4g 1.8g
26	水	牛乳 菓子	インド煮 コーンキャベツ くだもの	牛乳 カステラ	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 カステラ	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	392kcal 16.5g	12.5g 1.2g
27	木	麦茶 菓子	肉豆腐 シルバーサラダ くだもの	牛乳 ジャムパン	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	こんにやく 砂糖 春雨 マヨネーズ パン ジャム	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ パナナ	429kcal 18.7g	19.0g 1.3g
28	金	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 タルト	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 砂糖 ごま タルト	玉ねぎ にんじん キャベツ 切干大根 きゅうり オレンジ	443kcal 20.6g	22.7g 1.3g
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	554kcal 28.1g	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	536kcal 16.8g	22.3g 1.9g