

4月献立表

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
7金	マーボー丼 ココロきゅうり りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 かんてん ゼラチン	米 サラダ油 さとう くず粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 長ねぎ きゅうり りんご缶	586	23.4
10月	スパゲティミートソース 中華ドレッシングサラダ いちご	牛乳 大豆 豚ひき肉 チーズ わかめ	スパゲティ サラダ油 小麦粉 さとう バター ごま油	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン もやし コーン きゅうり しょうが いちご	575	23.5
11火	いちごジャムサンド ホワイトシチュー 和風サラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	食パン いちごジャム サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり こまつな	604	21.4
12水	豚肉丼 みそ汁 清見オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 サラダ油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう さやいんげん こまつな しらたき 清見オレンジ	603	26.4
13木	麦入りごはん じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜のあえもの	牛乳 豚ひき肉 さつま揚げ ツナ	米 麦 サラダ油 じゃがいも さとう でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん だいこん もやし こまつな こんにゃく	587	22.0
14金	五日チャーハン 豆腐のスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 卵 豆腐	米 サラダ油 ごま油 さとう	しょうが にんじん たまねぎ 椎茸 長ねぎ えのきたけ 黄桃缶 洋なし缶 みかん缶 アロエ レモン	593	19.6
17月	そぼろごはん 焼きししゃも みそ汁	牛乳 豆 鶏ひき肉 卵 ししゃも みそ わかめ	米 サラダ油 さとう じゃがいも	しょうが さやいんげん たまねぎ	617	31.0
18火	麦入りごはん 生揚げのみそ炒め もやしときのこのスープ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	米 麦 サラダ油 さとう でん粉 ごま油	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのきたけ 椎茸	605	25.8
19水	チキンカレーライス 春野菜サラダ 河内晩柑	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン 河内晩柑	646	20.2
20木	パングラタン スパゲティスープ 甘夏みかん	牛乳 豚肉 牛乳 生クリーム チーズ	食パン サラダ油 バター 小麦粉 スパゲティ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ 甘夏みかん	582	24.5
21金	石狩ごはん きゅうりと大根の南蛮漬け 呉汁	牛乳 さけ 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 さとう ごま ごま油 じゃがいも	にんじん たけのこ さやいんげん きゅうり だいこん ごぼう 長ねぎ	590	28.4
24月	カレーうどん ごまだれポテト 丸むきみかん	牛乳 鶏肉	うどん サラダ油 でん粉 じゃがいも ごま さとう 水あめ	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな 丸むきみかん	553	20.2
25火	麦入りごはん 洋風卵焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳 卵 チーズ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 サラダ油 さとう マヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう もやし キャベツ だいこん	594	24.0
26水	チーズトースト スープ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 ヨーグルト	食パン マーガリン サラダ油 じゃがいも はちみつ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みかん缶 アロエ パイン缶	589	22.6
27木	麦入りごはん シイラの西京焼き もやしの甘酢 みそ汁	牛乳 しいら みそ 生揚げ	米 麦 ごま さとう ごま油 じゃがいも	もやし にんじん キャベツ たまねぎ	631	28.9
28金	ごまごはん 肉じゃがバター風味 春雨のあえもの	牛乳 豚肉 ハム わかめ	米 ごま サラダ油 バター じゃがいも さとう はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり 糸こんにゃく	573	19.4

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。