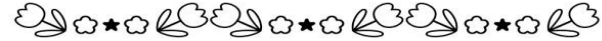


# 4月の献立



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal たんぱく質
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
8 水	ポークカレーライス	豚肉, レンズ豆		精白米, ジャガイモ, 小麦粉	油, 豆乳/バター	にんにく, トマト, ピュレ	にんにく, しょうが, 玉葱	794
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油, ごま油	ごまつな, にんじん	きゅうり, キャベツ, ホールコーン, 玉葱	
	果物 (苺)						苺の予定	25.7
	牛乳							
9 木	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米				761
	鶏肉と大豆のうま煮	生揚げ, 鶏もも肉, 大豆		砂糖, ジャガイモ	油	にんじん	たけのこ, ごぼう, ごんにゃく	
	野菜のピリ辛和え			砂糖	ごま油	ごまつな, にんじん	きゅうり, 大豆もやし, にんにく	31.7
	牛乳		牛乳					
10 金	広東麺	豚肉, 卵		むし中華めん, でんぷん	油	にんじん, チンゲン菜	にんにく, しょうが, 玉葱, もやし, 干し椎茸, 長ねぎ	900
	中華きゅうり			砂糖	ごま油		きゅうり	
	大学芋			さつまいも, 砂糖, 水あめ	油, 黒ごま			31.2
	牛乳		牛乳					
13 月	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米/				721
	魚の西京焼き	メ/白, 白みそ		砂糖			しょうが	
	野菜のとぼろ煮	豚肉		じゃがいも, 砂糖, でんぷん	油	にんじん, いんげん	玉葱, たけのこ, 干し椎茸	33.8
	もずくスープ	鶏肉, 卵	もずく	でんぷん		にんじん, ごまつな	長ねぎ	
14 火	麻婆丼	豚のき肉, 豆腐, 赤みそ, テンメシ, ジャマシ		精白米, 砂糖, でんぷん	油, ごま油	にんじん, たら	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸	823
	パリパリサラダ			ワンタンの皮, 砂糖	油, ごま油, 白ごま	にんじん, ごまつな	キャベツ, きゅうり, 長ねぎ	
	グレースゼリー		寒天	砂糖			ぶどうジュース, ぶどう缶	31.9
	牛乳		牛乳					
15 水	ホットドック	ウィンナー		コッペパン	油	クチャップ	キャベツ	802
	ポトフ	ベーコン, 豚肉, レンズ豆		じゃがいも	油	にんじん	玉葱, キャベツ, えのきたけ	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	はちみつ			みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	33.5
	牛乳		牛乳					
16 木	小松菜のクリームスパゲッティ	ベーコン, 鶏肉, レンズ豆, まめ豆乳	粉チーズ	スパゲッティ, 小麦粉	油, 豆乳/バター	にんじん, ごまつな	玉葱, ふなしめじ	798
	カレードレッシングサラダ	ツナ		砂糖	油	ごまつな, 赤パプリカ	キャベツ, きゅうり, コーン, 玉葱	
	果物 (清見オレンジ)						清見オレンジの予定	31.8
	牛乳		牛乳					
17 金	ご飯/のりの佃煮		/のり	精白米/砂糖				739
	厚焼きたまご	豚肉, 卵		砂糖	油	にんじん	玉葱	
	小松菜の煮浸し	油揚げ				ごまつな	もやし	32.4
	春野菜のみそ汁/牛乳	豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	/牛乳		油/	にんじん/	キャベツ, たけのこ, えのきたけ, 長ねぎ	

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
20 月	豚キムチ丼	豚肉, コチュジャン		精白米, 砂糖, でんぷん	ごま油	にんじん, たら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉葱, 白きん, ちりめん	792
	野菜の塩昆布あえ		塩昆布	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	
	サワーボンチ			炭酸飲料			バイン缶, みかん缶, 黄桃缶	27.8
	牛乳		牛乳					
21 火	筍ご飯/牛乳	油揚げ/	/牛乳	精白米/		にんじん/	たけのこ/	701
	ししゃものレモン揚げ		ししゃも	でんぷん, 小麦粉	油		レモン	
	青菜と蒸し鶏の和え物	鶏ささ身		砂糖		ほうれんそう, にんじん	もやし	29.5
	みそ汁	豆腐, 赤みそ, 白みそ				チンゲン菜	大根, 長ねぎ	
22 水	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米/				785
	ハンバーグ和風おろしソース	豚肉, 豆乳		でんぷん, 生パン粉, 砂糖	油		玉葱, だいごん, れんこん	
	野菜磯和え		きざみのり			ほうれんそう, にんじん	もやし, キャベツ, えのきたけ	33.8
	呉汁	大豆, 豆乳, 白みそ		じゃが芋, でんぷん	油	にんじん	ごぼう, だいごん, 長ねぎ, ごんにゃく	
23 木	煮込みうどん	豚肉, 油揚げ		砂糖, うどん		にんじん, ごまつな	だいごん, 玉葱, ほうれんそう, 長ねぎ, 干し椎茸	738
	野菜とツナのレモンドレッシング	ツナ			油	ごまつな	きゅうり, キャベツ, ホールコーン, 玉葱, レモン	
	わらびもち	豆乳, きな粉		くず粉, 砂糖				30.8
	牛乳		牛乳					
24 金	フレンチトースト	卵	牛乳	食パン, 砂糖	有塩/バター			773
	ポークシチュー	豚肉, レンズ豆	粉チーズ	じゃがいも, 小麦粉	油, 有塩/バター	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, 玉葱, マッシュルーム	
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり, キャベツ, もやし, 玉葱	30.4
	牛乳		牛乳					
27 月	チキンライス	鶏肉		精白米	油	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース	831
	卵のココット	鶏肉, 豆乳, 卵	チーズ	じゃが芋, 小麦粉	油, 豆乳/バター	ごまつな	玉ねぎ	
	ホワイトソースがけ					ほうれん草, にんじん	しめじ	38.4
	小松菜と豆腐のスープ	ベーコン, 豆腐						
28 火	牛乳		牛乳					
	家常豆腐丼	生揚げ, 豚肉, 赤みそ		精白米, 砂糖, でんぷん	油, ごま油	にんじん, たら	しょうが, にんにく, キャベツ, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸	820
	春雨サラダ			はるさめ, 砂糖	白ごま, ごま油	にんじん	もやし, キャベツ, きゅうり	
	果物 (パイン)						パインアップル	29.4
牛乳		牛乳						
30 木	黒砂糖パン/牛乳		/牛乳	黒砂糖パン				700
	魚のムニエルソース	銀さわり		小麦粉	油, オリーブ油	トマトジュース	玉葱	
	グリーンポテト		あおのり	じゃがいも				33.2
	せん切り野菜スープ	ベーコン			油	にんじん	玉葱, えのきたけ, キャベツ, セロリ	