



4月の献立



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 木	麻婆丼	豚ひき肉 豆腐、赤みそ テンメンジャン		にんじん、にら	しょうがにんにく 玉葱、長葱 たけのこ、しいたけ	精白米、精麦 砂糖、でんぷん	油、ごま油	802
	中華スープ	鶏肉		にんじん チンゲンツァイ	長葱、もやし しめじ		ごま油	
	果物 (オレンジ)				オレンジ			
	牛乳		牛乳					
9 金	菜の花ごはん/牛乳	たまご	牛乳	こまつな		精白米 砂糖	油	851
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく、しょうが	砂糖	ごま油	
	きんぴらポテト			にんじん	ごぼう グリーンピース	じゃがいも こんにゃく、砂糖	油 ごま油	
	春野菜のみそ汁	豚肉、油揚げ 赤みそ、白みそ		にんじん	キャベツ、たけのこ えのき、長葱		油	
12 月	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		783
	和風れんこんハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉、豆腐			玉葱、れんこん えのき、しめじ	パン粉、砂糖 でんぷん	油	
	からし煮浸し			ほうれん草 にんじん	キャベツ			
	呉汁	大豆、豆乳 白みそ		にんじん こまつな	ごぼう、だいこん 長葱	こんにゃく じゃがいも、でんぷん	油	
13 火	ピザドッグ	ベーコン	チーズ	にんじん、ピーマン トマトピューレ	玉葱、マッシュルーム にんにく	コッパン	油	806
	コーンポタージュ	ベーコン いんげん豆	牛乳、生クリーム	にんじん パセリ	玉葱、コーン クリームコーン	じゃがいも	バター、油	
	フレンチサラダ			アスパラガス 赤ピーマン	キャベツ、きゅうり、玉葱	砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
14 水	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		783
	厚焼きたまご	豚ひき肉 たまご		にんじん	しいたけ 玉葱	砂糖	油	
	野菜のごま和え			ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	ごま	
	みそ汁	豆腐、油揚げ 赤みそ、白みそ	わかめ		玉葱			
15 木	かき揚げうどん	鶏肉、油揚げ いり、えび、大豆		にんじん、こまつな ピーマン	長ねぎ、玉葱	冷凍うどん 砂糖、小麦粉	油	781
	野菜のピリ辛和え			にんじん	きゅうり、にんにく 大豆、もやし	砂糖	ごま油	
	アップルゼリー		粉寒天		りんご、ジュース りんご缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
16 金	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		779
	魚の西京焼き	さわら 白みそ			しょうが	砂糖		
	じゃがいもと野菜の炒め物	ベーコン		にんじん こまつな	玉葱	じゃがいも	油	
	にら玉汁	鶏肉 豆腐、たまご		にら	玉葱	でんぷん		
19 月	ポークカレーライス	豚肉		にんじん トマトピューレ	にんにく、しょうが 玉葱	精白米、精麦 じゃがいも、小麦粉	油 バター	852
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	キャベツ、きゅうり コーン、玉葱	砂糖	ごま油	
	果物 (いちご)				いちご			
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20 火	五目あんかけ焼きそば	豚肉、いか えび、うずら卵		にんじん チンゲン菜	しょうがにんにく たけのこ、しいたけ 玉葱、もやし、はしほき	中華めん、でんぷん	油、ごま油	826
	中華ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり コーン、長葱	砂糖	油、ごま油 ごま	
	杏仁ゼリー		粉寒天 牛乳		もも缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
21 水	たけのこごはん/牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ	精白米		764
	ししゃもの磯部揚げ	ししゃも 青のり				小麦粉	油	
	もやしのピリピリソテー			こまつな	もやし にんにく	砂糖	ごま油	
	いも団子汁	豚肉		にんじん ほうれん草	ごぼう、だいこん 長葱	じゃがいも でんぷん	油	
22 木	チリビーンズドッグ	豚ひき肉 大豆	チーズ	トマトピューレ	しょうがにんにく 玉葱	コッパン	油	785
	和風ポトフ	ウィンナー、ベーコン 豚肉、揚げポール うずら卵		にんじん こまつな	セロリ、だいこん キャベツ	じゃがいも こんにゃく	油	
	オニオンドレッシングサラダ			にんじん こまつな	きゅうり、もやし 玉葱	砂糖	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
23 金	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		820
	さばのカレー揚げ	さば			しょうが	でんぷん	油	
	おろし煮浸し			にんじん こまつな	だいこん、えのき キャベツ			
	根菜のごま汁	油揚げ 赤みそ、白みそ		にんじん	長葱、だいこん ごぼう	じゃがいも	ごま	
26 月	親子丼	鶏肉 たまご			玉葱、しいたけ グリーンピース	精白米、庫ら 砂糖、でんぷん		812
	ツナサラダ	ツナ		にんじん こまつな	もやし きゅうり	砂糖	油、ごま ごま油	
	果物 (オレンジ)				オレンジ			
	牛乳		牛乳					
27 火	セサミトースト					食パン、砂糖 ほちみつ	練りごま すりごま バター	748
	ポークビーンズ	ウィンナー 豚肉、いんげん豆		にんじん トマトピューレ ポルトトマト	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	
	グリーンサラダ			こまつな アスパラガス	キャベツ コーン	砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
28 水	えびクリームライス	えび、鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱、マッシュルーム エリンギ、えのき	精白米、精麦 小麦粉	バター 油	856
	ハニーサラダ			にんじん	きゅうり、キャベツ コーン、玉葱		じゃがいも ほちみつ	
	果物 (パイナップル)				パイナップル			
	牛乳		牛乳					
30 金	わかめごはん		炊き込みわかめ			精白米		867
	コロケ	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん	玉葱	じゃがいも、小麦粉 乾燥マッシュポテト パン粉	油 バター	
	野菜の生薬器油和え			にんじん こまつな	キャベツ、きゅうり しょうが			
	みそ汁/牛乳	豆腐、油揚げ 赤みそ、白みそ		ほうれん草	長ねぎ			