

# 4月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

H31. 4月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
9	火			肉そぼろごはん 磯辺和え じゃがいものみそ汁	豚挽肉 玉葱 人参 砂糖 みりん 醤油 グリンピース 卵 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 のり 醤油 じゃがいもわかめ 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	豆製品 魚 乳製品 果物 きのこ
10	水			ごはんの日 えびしゅうまい(2個) カレーきんぴら なめこ汁	えびしゅうまい ごぼう 人参 糸こんにゃく 豚肉 ピーマン 油 酒 砂糖 みりん 醤油 カレー粉 ごま 豆腐 なめこ ねぎ みそ 煮干し	芋 卵 海藻 乳製品 果物 緑黄色野菜
11	木			いわしの梅煮 おひたし かきたま汁 しらぬい	いわし梅煮 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 豆腐 卵 干し椎茸 かまぼこ 青梗菜 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 肉 乳製品 海藻 きのこ
12	金			笹かまの磯辺揚げ(2個) 切干大根煮 豚汁	笹かまぼこ 小麦粉 卵 塩 青のり 油 切干大根 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油揚げ 油 みりん 醤油 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 厚揚げ ねぎ みそ	乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこ
15	月			チキンライス コーン入りオムレツ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン バター ケチャップ トマトピューレ / コーンクリームオムレツ / 赤ワイン 塩 こしょう ベーコン 玉葱 人参 えのき 青梗菜 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 魚 果物 淡色野菜
16	火			春巻き(1個) 切り昆布煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	春巻き 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 じゃが芋 生揚げ 小松菜 みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 淡色野菜
17	水	 食パン		アジフライのタルタルソース 茹でブロッコリー キャベツとコーンのスープ	アジフライ 油 卵 玉葱 酢 マヨネーズ パセリ 塩 こしょう ブロッコリー キャベツ コーン 玉葱 ベーコン 人参 塩 こしょう	芋 豆製品 肉 乳製品 海藻 きのこ
18	木			中華風酢の物 豆腐の中華煮 しらぬい	春雨 キャベツ きゅうり 人参 笹かまぼこ 酢 醤油 ごま油 からし粉 豆腐 豚肉 筍 人参 干し椎茸 ねぎ にんにく 油 酒 塩 こしょう 醤油 片栗粉 ごま油	芋 魚 卵 乳製品 海藻
19	金	 麦		フルーツヨーグルトあえ ポークカレー 福神漬け	ミックスフルーツ(りんご ラフランス 桃) パナナ ヨーグルト 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 にんにく グリンピース カレールー	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
22	月	 赤飯		鶏のから揚げ ごま入りお浸し すまし汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 豆腐 干し椎茸 人参 なんと みつば 塩 醤油 かつお節	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻
23	火			いかなゲット(2個) 菜の花和え 美生柑 肉とじゃがいもの旨煮	いかなゲット 油 茎立ち キャベツ コーン 醤油 じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 糸こんにゃく グリンピース 生姜 酒 砂糖 みりん 塩 醤油	豆製品 乳製品 海藻 きのこ
24	水	 パンズ		ハンバーグケチャップソース ポイル野菜 スライスチーズ ベーコンとじゃがいものスープ	ハンバーグ ケチャップ ソース キャベツ アスパラガス 塩 ベーコン もやし じゃが芋 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 海藻
25	木	 醤油味		筍ごはん 厚焼き玉子 おひたし 豆腐とえのきのみそ汁	生筍 鶏肉 油揚げ 人参 糸こんにゃく さやえんどう 酒 みりん 塩 醤油 厚焼き玉子 / 茎立ち もやし 人参 醤油 豆腐 えのき わかめ ねぎ みそ 煮干し	魚 乳製品 果物 海藻
26	金			ししゃもフライ(2尾) ひじきのごまネーズサラダ かきたま汁 おかかふりかけ	ししゃもフライ 油 / ごま マヨネーズ ひじき 醤油 みりん 人参 ブロッコリー(こごみ) キャベツ コーン ツナフレーク / 豆腐 卵 干し椎茸 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 肉 乳製品 果物 淡色野菜