

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

R6. 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			桜シュウマイ ひじきの炒り煮 かきたま汁	桜シュウマイ ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 干し椎茸 糸こんにゃく 油 酒 醤油 みりん 卵 豆腐 えのき 人参 ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	肉 乳製品 淡色野菜
10	水	ごはんの日 		豚丼 じゃが芋と小松菜のみそ汁 河内晩柑	豚肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 生姜 油 酒 醤油 みりん じゃが芋 生揚げ 小松菜 みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物 海藻 きのこ
11	木			中華風酢の物 豆腐の中華煮 ふりかけ(おかか)	春雨 キャベツ きゅうり 人参 笹かま 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 醤油 塩 こしょう 片栗粉 ごま油	芋 魚 卵 乳製品 海藻
12	金			チキンライス ABCスープ さくらゼリー	鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 豆乳バター ケチャップ トマトピューレ/ ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ パセリ 塩 こしょう ／ 赤ワイン 塩 こしょう	豆製品 芋 魚 卵 果物 海藻
15	月			マーボー丼 わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 ねぎ 人参 グリンピース にんにく 生姜 油 酒 砂糖 醤油 みそ/ わかめ 筍 人参 干し椎茸 かまぼこ ねぎ ごま 塩 醤油 こしょう かつお節 ／ 豆板醤 片栗粉 ごま油	芋 魚 卵 乳製品 果物 淡色野菜
16	火			鶏肉と大豆の揚げ煮 実だくさん汁 ゆかり	鶏肉 生姜 酒 塩 大豆 片栗粉 油 砂糖 酒 醤油 みりん 大根 生揚げ 人参 ごぼう じゃが芋 ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物 きのこ
17	水			フレンチサラダ コーンシチュー いちごジャム	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー ロースハム 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン グリンピース 油 バター 米粉 牛乳 / ／ 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
18	木			五目ごはん ツナびたし 豆腐とえのきのみそ汁	生筍 鶏肉 油揚げ 人参 干し椎茸 油 酒 みりん 塩 醤油 ツナフレーク ほうれん草 キャベツ もやし 醤油 ごま 豆腐 えのき わかめ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物
19	金			フルーツポンチ ポークカレー 麦	ミックسدフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ 砂糖 赤ワイン 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
22	月			いわしの生姜煮 切干大根の煮物 豚汁	いわしの生姜煮 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 みりん 醤油 豚肉 生揚げ じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ みそ	卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 海藻
23	火	入学お祝いメニュー 		鶏のから揚げ 磯辺和え 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 焼きのり 醤油 豆腐 干し椎茸 人参 花なると 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 魚 卵 乳製品 果物
24	水			ハンバーグケチャップソース ポイルキャベツ たまごスープ	網焼きハンバーグ ケチャップ ソース キャベツ きゅうり 塩 卵 ベーコン 玉ねぎ 人参 干し椎茸 青梗菜 塩 醤油 こしょう 片栗粉	芋 豆製品 魚 乳製品 海藻
25	木			菜の花和え 肉とじゃがいものうま煮 こうじ納豆	小松菜 キャベツ コーン 醤油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく グリンピース 生姜 砂糖 酒 塩 醤油 みりん	魚 卵 海藻 きのこ 果物
26	金			キャベツメンチカツ おひたし 根菜のごま汁	国産キャベツメンチカツ 油 ソース 小松菜 もやし 人参 醤油 生揚げ 大根 人参 ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ みそ ごま 煮干し	魚 卵 海藻 果物
30	火			肉そぼろごはん しらたきのごま和え わかめと豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 みりん 炒り卵 グリンピース 糸こんにゃく キャベツ 小松菜 人参 ごま 醤油 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し	魚 芋 乳製品 果物 きのこ