

4月献立表

栄養摂取基準 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

R7. 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	
祝 入 学 式							
8	火						
9	水	ごはんの日 		春雨サラダ 肉とじゃがいもの旨煮 すこやかふりかけ(のり)	春雨 キャベツ もやし 人参 ロースハム 醤油 酢 ごま油 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 酒 砂糖 塩 / / 醤油 みりん	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 きのこ	
10	木			棒ぎょうざ おひたし 親子汁	棒ぎょうざ 小松菜 もやし 人参 醤油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 卵 三つ葉 醤油 塩	芋 魚 果物 海藻	
11	金			豚丼 小松菜としめじのみそ汁 河内晩柑	豚肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース 生姜 油 酒 醤油 みりん 小松菜 生揚げ しめじ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 海藻	
14	月			チキンライス わかめスープ レモンゼリー	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム バター ケチャップ / わかめ 豆腐 人参 干し椎茸 かまぼこ ねぎ 醤油 塩 こしょう ごま かつお節 / トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょう	芋 魚 卵 乳製品 淡色野菜	
15	火			キャベツメンチカツ 切り干し大根の煮物 ユイミータン	FMキャベツメンチカツ 油 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 醤油 みりん 鶏ひき肉 生姜 油 玉ねぎ 人参 豆腐 コーン ほうれん草 卵 酒 塩 片栗粉	芋 魚 乳製品 果物 海藻 きのこ	
16	水	 食パン		フレンチサラダ クリームシチュー いちごジャム	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン ロースハム 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 しめじ グリンピース 白ワイン バター / / 米粉 牛乳 塩 こしょう 生クリーム	豆製品 魚 卵 海藻	
17	木			マーボー丼 もずくスープ 河内晩柑	豆腐 豚ひき肉 ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 酒 砂糖 醤油 みそ / もずく えのき 人参 なたね 醤油 塩 こしょう かつお節 / 豆板醤 片栗粉 ごま油	芋 魚 卵 乳製品 淡色野菜	
18	金	入学進級お祝いメニュー  赤飯 ごま塩		鶏のから揚げ おかか和え すまし汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 もやし 人参 かつお節 醤油 豆腐 干し椎茸 人参 花なると 三つ葉 醤油 塩 かつお節	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻	
21	月			ハンバーグケチャップソース 海藻サラダ 豆腐スープ	ハンバーグ ケチャップ ソース 海藻 わかめ キャベツ きゅうり 人参 青じそドレッシング 豆腐 ベーコン 人参 玉ねぎ 干し椎茸 青梗菜 塩 醤油 こしょう	芋 魚 卵 乳製品 果物	
22	火			五目ごはん 菜の花和え 白身魚のつみれ汁	筍 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう 油 酒 みりん 塩 醤油 小松菜 キャベツ コーン 醤油 白身魚のつみれ 豆腐 人参 大根 ねぎ みそ かつお節	芋 卵 果物 海藻	
23	水	 コッペパン		スクランブルエッグ ポトフ マーシャルピーンズ	卵 ベーコン コーン 玉ねぎ 人参 グリンピース バター 塩 こしょう 鶏肉 人参 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー セロリ ローリエ 塩 こしょう	豆製品 魚 乳製品 果物 海藻 きのこ	
24	木			鯖の照り煮 しらたきのごま和え なめこ汁	鯖 片栗粉 油 酒 砂糖 醤油 みりん 生姜 糸こんにゃく キャベツ 小松菜 人参 ごま 醤油 なめこ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 乳製品 果物 海藻	
25	金	 麦		フルーツポンチ ポークカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 水 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	
28	月			えびしゅうまい 五色納豆 実だくさん汁	えびしゅうまい 納豆 ほうれん草 チーズ ロースハム 焼きのり かつお節 醤油 大根 人参 じゃが芋 ごぼう 生揚げ しめじ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 果物 淡色野菜	
29	火	昭 和 の 日					
30	水	 パンズパン		ハムチーズカツバーガー せんキャベツ たまごスープ	ハムチーズカツ 油 ソース キャベツ 人参 塩 こしょう 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 果物 海藻	