

4月献立表



栄養摂取基準量 1食分 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g 塩分相当量3.0g以下

H29. 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
14	金			鶏のから揚げ 切り昆布煮 すまし汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 でん粉 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく 揚げごぼう 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 豆腐 えのき 人参 ほうれん草 かつお節 塩 醤油	魚 卵 芋 淡色野菜 果物
17	月			肉そぼろごはん お浸し みそ汁	鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 みりん 卵 塩 油 グリンピース ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 豆腐 わかめ 油揚げ 葱 煮干 味噌	魚 芋 果物 海藻
18	火			白身魚フライのタルタルソース ゆでブロッコリー じゃが芋とキャベツのスープ	ホキフライ 油 卵 玉葱 酢 マヨネーズ パセリ 塩 こしょう ブロッコリー 塩 じゃが芋 キャベツ ベーコン 人参 セロリ 青梗菜 塩 こしょう 醤油	肉 大豆製品 淡色野菜 果物 海藻
19	水	 コッペ		フレンチサラダ コーンシチュー 甘夏柑	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー ハム 酢 油 塩 こしょう 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 コーン パター 米粉 牛乳 生クリーム 塩 こしょう グリンピース	魚 卵 大豆製品 海藻
20	木	 赤飯		鱈の竜田揚げ 磯辺和え すまし汁	鱈 生姜 酒 醤油 でん粉 油 茎立ち キャベツ もやし 人参 のり 醤油 豆腐 なんと 干し椎茸 三つ葉 塩 醤油 鰹節	肉 卵 芋 淡色野菜 果物 海藻
21	金			米粉めんサラダ マーボー豆腐 美生柑	米粉めん キャベツ きゅうり ハム 人参 酢 ごま油 醤油 白ごま 豆腐 豚ひき肉 葱 人参 生姜 にんにく 酒 砂糖 醤油 味噌 油 でん粉 豆板醤	魚 卵 芋 海藻
24	月			ごまみそあえ 炒り鶏 こうじ納豆	ごごみ 人参 キャベツ ごま 砂糖 醤油 味噌 鶏肉 人参 ごぼう こんにゃく 筍 じゃが芋 椎茸 油 砂糖 醤油 みりん 絹さや	魚 卵 果物 海藻
25	火			ししゃもフライ 五目豆煮 にら卵汁	ししゃもフライ 油 豚肉 人参 大豆 ごぼう こんにゃく 昆布 生揚げ 椎茸 油 砂糖 酒 醤油 にら 玉ねぎ かまぼこ 卵 塩 醤油 鰹節 でん粉	魚 芋 淡色野菜 果物
26	水	 食パン		ハンバーグのケチャップソース 温野菜 ベジタブルスープ めるチーズ	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 ベーコン もやし じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 干し椎茸 塩 醤油 こしょう	魚 卵 大豆製品 芋 緑黄色野菜 果物 海藻
27	木			筍ごはん 厚焼き玉子 ほうれん草とツナの和えもの 豆腐とわかめのみそ汁	生筍 鶏肉 油揚げ 人参 糸こんにゃく 酒 みりん 塩 醤油 絹さや / 厚焼き玉子 ほうれん草 ツナ キャベツ 人参 もやし 醤油 白ごま 豆腐 わかめ 油揚げ 葱 煮干 味噌	卵 芋 果物
28	金	 麦		フルーツヨーグルトあえ ポークカレー 福神漬け	桃 りんご ラフランス パナナ ヨーグルト 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 グリンピース カレールー にんにく	魚 卵 大豆製品 海藻