



4月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	水	お赤飯 かじきの竜田揚げ 小松菜のごま和え 花麩のすまし汁 いちご	カルピス フルーチェ せんべい	あずき/めかじき/竹輪/絹ごし豆腐/乳酸菌飲料/牛乳	精白米/黒ごま/片栗粉/調合油/上白糖/すりごま/焼きふこ	こまつな/もやし/にんじん/根深ねぎ/カットわかめ/ぶなしめじ/いちご	食塩/こいくちしょうゆ/料理酒/しょうが/かつお・昆布だし	576 21.3 13.8
2	木	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ 大根の味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	豚肉/油揚げ/牛乳/ヨーグルト	精白米/調合油/上白糖/薄力粉/無塩バター	たまねぎ/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/コーン/だいこん/カットわかめ	しょうが/こいくちしょうゆ/みりん/穀物酢/食塩/かつお・昆布だし/みそ/ベーキングパウダー	612 23.1 22.7
3	金	ご飯 春野菜の干草焼き ひじききんぴら なめこの味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	卵/高野豆腐/油揚げ/絹ごし豆腐/牛乳/きな粉	精白米/じゃがいも/上白糖/調合油/ホットケーキミックス	にんじん/たまねぎ/さやえんどう/れんこん/ごぼう/乾しいたけ/ひじき/なめこ/根深ねぎ	かつお・昆布だし/食塩/こいくちしょうゆ/みりん/みそ	587 23.0 20.1
6	月	麻婆豆腐丼 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 ミルクくずもち	木綿豆腐/豚ひき肉/高野豆腐/かに風味かまぼこ/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/片栗粉/調合油/ごま油/ごま/はるさめ	根深ねぎ/もやし/きゅうり/にんじん/チンゲンサイ	しょうが/みそ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/穀物酢/食塩	578 24.3 20.1
7	火	ご飯 鱈のごまみそ焼き ひじきと青菜の和え物 かきたま汁	牛乳 いちごの蒸しパン	さわら/ツナ缶/卵/絹ごし豆腐/牛乳	精白米/ごま/上白糖/片栗粉/ごま油/薄力粉/調合油	ひじき/ほうれんそう/コーン/根深ねぎ/カットわかめ/いちごジャム	こいくちしょうゆ/みりん/みそ/マヨネーズ/かつお・昆布だし/食塩/ベーキングパウダー	576 24.9 19.2
8	水	具だくさん肉うどん 紅白煮 バナナ	牛乳 五平もち	豚肉/油揚げ/牛乳	うどん/調合油/じゃがいも/上白糖/精白米	こまつな/だいこん/根深ねぎ/ぶなしめじ/にんじん/バナナ	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/食塩/みそ	575 20.4 15.5
9	木	キーマカレー アスパラとポテトのサラダ りんごヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	豚ひき肉/水煮大豆/ヨーグルト/牛乳	精白米/調合油/じゃがいも/上白糖/コーンフレーク	たまねぎ/にんじん/ピーマン/アスパラガス/コーン/りんご	カレーウ/食塩/マヨネーズ	588 20.6 18.9
10	金	ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し 切り干し大根のすまし汁	牛乳 ホットケーキ	鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳	精白米/パン粉/上白糖/ごま/ホットケーキミックス	たまねぎ/根深ねぎ/ほうれんそう/もやし/にんじん/切干だいこん/えのきたけ/カットわかめ	みそ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/食塩	568 23.7 15.5
11	土	親子丼 胡瓜のごま酢和え じゃがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉/卵/牛乳	精白米/上白糖/ごま/ごま油/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/きゅうり/もやし/カットわかめ	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/穀物酢/みそ	580 25.8 16.1
13	月	納豆ご飯 春の肉じゃが 小松菜の磯和え 豆腐の味噌汁	牛乳 リンゴゼリー せんべい	挽きわり納豆/豚肉/しらす/絹ごし豆腐/牛乳/ゼラチン	精白米/じゃがいも/しらたき/上白糖/調合油/ごま油	たまねぎ/にんじん/さやえんどう/こまつな/もやし/焼きのり/根深ねぎ/カットわかめ/りんごジュース	こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みそ	591 25.5 18.9
14	火	食パン チキンカツ(1歳パン焼き) コールスローサラダ じゃがいものクリームスープ	牛乳 小松菜と しらすのおにぎり	鶏肉/牛乳/しらす	食パン/パン粉/薄力粉/調合油/上白糖/じゃがいも/無塩バター/精白米	キャベツ/にんじん/きゅうり/たまねぎ/コーン/こまつな	ウスターソース/トマトケチャップ/マヨネーズ/食塩/コンソメ/こいくちしょうゆ/みりん	605 27.1 21.3
15	水	ひじきごはん カレイの煮魚 ブロッコリーのおかか和え 具沢山味噌汁 バナナ	牛乳 コーントースト	水煮大豆/油揚げ/かれい/かつお節/生揚げ/牛乳/パルメザンチーズ	精白米/上白糖/じゃがいも/食パン	にんじん/ひじき/ブロッコリー/きゅうり/こまつな/根深ねぎ/バナナ/コーン	かつお・昆布だし/食塩/こいくちしょうゆ/みりん/みそ/マヨネーズ	576 27.9 14.2
16	木	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとコーンの炒め物 生揚げの味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/生揚げ/きな粉	精白米/パン粉/上白糖/片栗粉/調合油/マカロニ	たまねぎ/ひじき/キャベツ/にんじん/コーン/こまつな	食塩/こいくちしょうゆ/みりん/みそ/かつお・昆布だし	578 24.8 20.1
17	金	中華丼 春雨サラダ えのきのスープ オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉/かに風味かまぼこ/牛乳	精白米/ごま油/上白糖/片栗粉/はるさめ/ごま/薄力粉/調合油	チンゲンサイ/もやし/にんじん/乾しいたけ/根深ねぎ/きゅうり/えのきたけ/オレンジ	しょうが/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩/ベーキングパウダー	590 19.2 18.5
20	月	わかめごはん 鶏肉の香味焼き キャベツのツナ和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	鶏肉/ツナ缶/油揚げ/牛乳/卵	精白米/ごま/ごま油/じゃがいも/食パン/上白糖/無塩バター	カットわかめ/たまねぎ/キャベツ/もやし/にんじん/こまつな	食塩/かつお・昆布だし/しょうが/みりん/こいくちしょうゆ/料理酒/穀物酢/みそ	575 27.5 17.6
21	火	もやしラーメン 鶏肉とさつまいもの中華炒め バナナ	牛乳 ツナおにぎり	かまぼこ/鶏肉/水煮大豆/牛乳/ツナ缶	中華麺/ごま油/片栗粉/さつまいも/上白糖/調合油/精白米/ごま	もやし/キャベツ/コーン/根深ねぎ/にんじん/にら/たまねぎ/バナナ	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/食塩/しょうが/料理酒	577 26.5 11.6

