



# 4月 献立予定表



| 日   | 主食                     | おかず                                 | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる                                   | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                          | 緑の仲間・<br>体の調子を整える  | 1食分・<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|-----|------------------------|-------------------------------------|----|---|--|--|---------------------------------------|
| 10月 | チキンカレー                 | コーンサラダ<br>マッシュルームと小松菜のスープ<br>くだもの   | ○  | 鶏肉 ロースハム<br>牛乳                                    | 米 油 ジャがいも<br>小麦粉 有塩バター<br>砂糖               | しょうが にんにく 玉葱<br>にんじん りんご こまつな<br>ブロッコリー キャベツ<br>赤ピーマン きゅうり<br>とうもろこし マッシュルーム | 699 kcal<br>22.6 g<br>19.9 g<br>2.4 g |
| 11火 | ごはん                    | 鯖の西京焼き<br>ごま酢和え 豚汁                  | ○  | さわら 焼き竹輪<br>寒天 豚肉<br>木綿豆腐 油揚げ<br>牛乳               | 米 砂糖 白炒りごま<br>練りごま 油<br>さといも こんにゃく         | もやし きゅうり にんじん<br>ごぼう だいこん ねぎ   | 704 kcal<br>34.0 g<br>20.4 g<br>2.9 g |
| 12水 | 菜の花ごはん                 | 鶏の七味焼き<br>野菜ときこの梅和え<br>もずくのみそ汁 くだもの | ○  | 豚ひき肉 たまご<br>鶏肉 もずく<br>絹ごし豆腐 牛乳                    | 米 もち米 油<br>砂糖                              | しょうが なばな ぶなしめじ<br>だいこん きゅうり にんじん<br>梅(塩漬) ねぎ こまつな<br>清見オレンジ                  | 692 kcal<br>31.4 g<br>25.5 g<br>3.0 g |
| 13木 | きびごはん                  | 肉じゃが<br>かむかむ海藻サラダ<br>鶏大根スープ         | ○  | 豚肉 さつま揚げ<br>わかめ 鶏肉<br>ちりめんじゃこ<br>油揚げ 牛乳           | 米 きび 油<br>ジャがいも 砂糖                         | 玉葱 にんじん 干し椎茸<br>たけのこ さやいんげん<br>切干だいこん もやし<br>だいこん えのきたけ<br>わけぎ               | 683 kcal<br>27.4 g<br>18.5 g<br>2.9 g |
| 14金 | ごはん                    | 鯖の塩麹焼き<br>おかひじきの和えもの<br>豆乳汁 くだもの    | ○  | まさば 焼き竹輪<br>生揚げ 豆乳 牛乳                             | 米 白炒りごま<br>砂糖                              | おかひじき にんじん<br>キャベツ だいこん<br>干し椎茸 えのきたけ<br>わけぎ 河内晩柑                            | 673 kcal<br>31.0 g<br>22.3 g<br>2.2 g |
| 17月 | フレンチトースト               | アスパラピーンズサラダ<br>ポトフ<br>フルーツヨーグルト     | ○  | たまご 大豆<br>ベーコン 豚肉<br>ウィンナー<br>ヨーグルト 牛乳            | 食パン 有塩バター<br>砂糖 油<br>ジャがいも                 | アスパラガス キャベツ<br>きゅうり 玉葱 しょうが<br>にんにく セロリー にんじん<br>さやいんげん みかん缶<br>もも缶 パインアップル缶 | 681 kcal<br>27.5 g<br>27.5 g<br>2.6 g |
| 18火 | たけのこごはん                | 鮭のごま焼き<br>真だくさん卵の花<br>五目みそ汁         | ○  | 鶏肉 油揚げ<br>しろさけ おから<br>豚肉 木綿豆腐<br>わかめ 牛乳           | 米 砂糖 白炒りごま<br>油 ジャがいも                      | たけのこ にんじん<br>さやえんどう 干し椎茸<br>ねぎ さやいんげん<br>こまつな                                | 710 kcal<br>37.5 g<br>22.8 g<br>3.7 g |
| 19水 | ごはん                    | チキン南蛮 ごま和え<br>れんこんのすり流し汁<br>みかんゼリー  | ○  | 鶏肉 たまご<br>アガー 牛乳                                  | 米 小麦粉 油<br>マヨネーズ (卵不使用)<br>白炒りごま 砂糖        | らっきょう(甘酢漬) きゅうり<br>ほうれんそう もやし<br>にんじん だいこん<br>れんこん こねぎ みかん缶                  | 742 kcal<br>26.3 g<br>24.8 g<br>2.9 g |
| 20木 | ごはん                    | 麻婆豆腐<br>パンサンスー<br>中華コーンスープ          | ○  | 豚ひき肉 木綿豆腐<br>ボンレスハム<br>たまご 牛乳                     | 米 油 砂糖<br>かたくり粉<br>緑豆はるさめ                  | にんにく しょうが 玉葱<br>にんじん 干し椎茸<br>たけのこ なら ねぎ<br>きゅうり もやし<br>とうもろこし こまつな           | 727 kcal<br>30.1 g<br>22.4 g<br>3.3 g |
| 21金 | みそ煮込みうどん               | ししゃもの磯辺揚げ<br>和風サラダ<br>水ようかん         | ○  | 豚肉 油揚げ<br>ししゃも たまご<br>あおりの 寒天<br>こしあん 牛乳          | うどん さといも<br>小麦粉 油 砂糖                       | にんじん だいこん ねぎ<br>こまつな キャベツ<br>きゅうり  | 672 kcal<br>35.5 g<br>26.2 g<br>3.5 g |
| 24月 | ジンジャーピラフ               | にんじんサラダ<br>ポークピーンズ<br>くだもの          | ○  | 鶏肉 いんげんまめ<br>豚肉 牛乳                                | 米 有塩バター 油<br>アーモンド(乾)<br>砂糖 ジャがいも<br>小麦粉   | しょうが とうもろこし<br>にんじん さやいんげん<br>キャベツ パセリ セロリー<br>玉葱 マッシュルーム<br>パイナップル          | 724 kcal<br>23.3 g<br>24.5 g<br>2.5 g |
| 25火 | ごはん                    | むろあじのハンバーグ<br>干草和え みそ汁<br>くだもの      | ○  | むろあじ 木綿豆腐<br>鶏ひき肉 たまご<br>ちりめんじゃこ<br>油揚げ わかめ<br>牛乳 | 米 砂糖 パン粉                                   | にんにく しょうが 玉葱<br>にんじん キャベツ<br>こまつな まいたけ<br>西洋かぼちゃ ねぎ<br>河内晩柑                  | 682 kcal<br>33.3 g<br>18.1 g<br>2.8 g |
| 26水 | キャロットライスの<br>クリームソースかけ | ピーンズサラダ<br>ミネストローネ<br>くだもの          | ○  | 鶏肉 むきえび<br>大豆 ベーコン<br>パルメザンチーズ<br>牛乳              | 米 有塩バター 油<br>小麦粉 砂糖<br>ジャがいも               | にんじん 玉葱 パセリ<br>マッシュルーム キャベツ<br>きゅうり えのきたけ<br>セロリー トマト りんご                    | 700 kcal<br>25.3 g<br>22.9 g<br>2.5 g |
| 27木 | わかめごはん                 | 魚のあけぼの焼き<br>ひじきと切干大根のサラダ<br>根菜のごま汁  | ○  | 炊き込みわかめ<br>しろさけ 干ひじき<br>豚肉 油揚げ 牛乳                 | 米 油 砂糖<br>マヨネーズ (卵不使用)<br>さといも 白すりごま       | にんじん 切干だいこん<br>きゅうり ごぼう だいこん<br>ねぎ   | 683 kcal<br>31.6 g<br>21.3 g<br>2.8 g |
| 28金 | キムチチャーハン               | 大豆とじゃこの揚げ煮<br>わかめサラダ<br>にら玉スープ      | ○  | 豚肉 むきえび<br>大豆 わかめ<br>ちりめんじゃこ<br>たまご 牛乳            | 米 油 かたくり粉<br>さつまいも 砂糖<br>アーモンド(乾)<br>白炒りごま | にんにく しょうが 玉葱<br>にんじん 干し椎茸 たけのこ<br>ねぎ はくさい(キムチ漬け)<br>グリーンピース キャベツ<br>もやし にら   | 685 kcal<br>30.0 g<br>24.2 g<br>3.0 g |

☆天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。