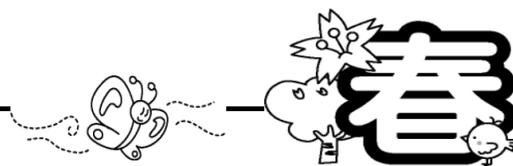




4月の献立表

26年度



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal	たんぱく質g
				赤の仲間：血や肉になる	黄の仲間：熱や力のもとになる	緑の仲間：体の調子をととのえる		
9	水	○	カレーライス 福神漬 春キャベツのマリネ	牛乳 豚肉	精白米 ジャがいも 薄力粉 上白糖 米サラダ油 バター	にんじん ダイストマト缶 にんにく しょうが たまねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり ホールコーン	696	17.1
10	木	○	食パン 手作りりんごジャム ホキのオニオン焼き イタリアンスープ	牛乳 ホキ ベーコン 鶏肉 たまご 粉チーズ	食パン 上白糖 コーンスターチ 三温糖 米サラダ油	にんじん こまつな りんご缶 りんごジュース たまねぎ セロリ マッシュルーム ホールコーン	569	27.9
11	金	○	大豆入りひじきご飯 ししゃもの塩焼き 菜の花のからし和え いもっこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 糸削り節 豚肉 みそ 芽ひじき ししゃも	精白米 精麦 こんにゃく 三温糖 さといも 米サラダ油	にんじん なばな もやし ごぼう ねぎ	594	27.6
14	月	○	きなこあげパン 春キャベツのポトフ くだもの(母)	牛乳 きな粉 ベーコン ウィンナー	コッペパン 上白糖 ジャがいも 米白絞油 米サラダ油	にんじん セロリ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ くだもの	595	22.5
15	火	○	赤飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 野菜と豆腐のすまし汁	牛乳 ささげ 鮭 豆腐 出しこぶ	精白米 もち米 三温糖 ごま	ほうれんそう にんじん こまつな もやし 干ししいたけ たけのこ だいこん ねぎ	551	27.5
16	水	○	スパゲティミートソース フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ピザチーズ ヨーグルト 寒天缶	スパゲティ 薄力粉 粉糖 上白糖 オリーブ油	パセリ にんじん ダイストマト缶 にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム パイナップル缶 みかん缶	698	28
17	木	○	焼き豚チャーハン ワンタンスープ 華風きゅうり	牛乳 焼き豚 なんと たまご 豚肉	精白米 精麦 ワンタンの皮 三温糖 ごま油 米サラダ油	にんじん なら ねぎ たまねぎ グリンピース しょうが にんにく もやし	567	20.4
18	金	○	わかめご飯 ひじき入り卵焼き キャベツのゆかり和え ジャがいもの味噌汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ みそ 炊き込み若芽 ひじき カットわかめ	精白米 上白糖 ジャがいも ごま 米サラダ油	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	592	23.8
21	月	○	麦入りご飯 松風焼き 切干大根煮 かぶの味噌汁	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご さつま揚げ 油揚げ みそ カットわかめ	精白米 精麦 パン粉 三温糖 ごま 米サラダ油	にんじん かぶ(葉) 干ししいたけ 切干大根 かぶ えのきたけ ねぎ	609	26.7
22	火	○	中華丼 わかめスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 なんと いか むきえび うずら卵 豆腐 カットわかめ 粉寒天	精白米 精麦 くずでん粉 かたくり粉 上白糖 米サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ セロリ はくさい	610	22
23	水	○	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ	牛乳 鶏肉 蒸しかまぼこ 焼き竹輪 あおのり	冷凍うどん こんにゃく ジャがいも 薄力粉 コーンスターチ 米サラダ油 米白絞油	にんじん こまつな ごぼう だいこん	584	25.6
24	木	○	ジャンバラヤ 春野菜のクリーム煮 ボイルブロッコリー	牛乳 鶏肉 豚肉 むきえび 生クリーム	精白米 精麦 ジャがいも 薄力粉 米サラダ油 バター	青ピーマン にんじん さやえんどう ブロッコリー にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム はくさい	599	21
25	金	○	たけのこご飯 うずら豆の甘煮 ムロアジのつみれ汁	牛乳 油揚げ うずら豆 ムロアジ みそ たまご 豆腐	精白米 もち米 三温糖 かたくり粉 こんにゃく	糸みつば にんじん こまつな たけのこ しょうが ねぎ ごぼう だいこん	519	20.1
28	月	○	丸パン 白身魚フライ・ケチャップソース ガーリックポテト ABCスープ	牛乳 すけとうだら たまご ベーコン	丸パン 薄力粉 パン粉 米白絞油 バター 米サラダ油	パセリ にんじん セロリ たまねぎ キャベツ	593	25.2
29	火		昭和の日					
30	水	○	家常豆腐丼 ならたまスープ 野菜のねぎソース和え くだもの(清美オレンジ)	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ たまご	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 上白糖 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん なら こまつな にんにく しょうが たけのこ キャベツ セロリ 干ししいたけ くだもの	641	25.3

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。