

4月の献立表

曜	牛乳	献立名	エネルギー	たんぱく質	体の組織を作る	骨や歯を作る	健康を保持し代謝を調節する				エネルギー源・腸の働きを整える	
			kcal	g	1群	2群	3群	4群		5群	6群	
					魚・肉・卵・豆腐製品	乳・藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜		穀類・芋・砂糖	油脂類	
8	水	赤飯 鶏の照り焼き 沢煮椀 青菜のおかか和え くだもの	782	30.2	ささげ 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん	もやし しょうが だいこん えのきだけ くだもの		米 もち米 さとう 澱粉	ごま	
9	木	ポークカレー コールスローサラダ ワインゼリー 福神漬け	893	22.4	豚肉	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー キャベツ だいこん ぶどうジュース		米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉	ひまわり油 バター	
10	金	ブルコギ丼 トックスープ くだもの	862	27.2	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ もやし しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ くだもの		米 麦 さとう はちみつ もち	ひまわり油 ごま ごま油	
13	月	ご飯 メンチカツ ポイルキャベツ ミニトマト すまし汁	847	30.6	豚肉 たまご かつお節 みそ	牛乳 ひじき 昆布	にんじん こまつな ミニトマト	玉ねぎ キャベツ しょうが		米 パン粉 小麦粉 澱粉 さとう 麩	ひまわり油 ごま油	
14	火	たけのこご飯 鯖の西京焼き 青菜の昆布和え かき玉汁	781	36.3	かつお節 油揚げ さわら みそ とうふ	牛乳 昆布 わかめ	こまつな にんじん	たけのこ しょうが だいこん ねぎ		米 澱粉 さとう	ひまわり油	
15	水	ご飯 鮭の塩焼き ひじきと大豆の五目煮 味噌汁	798	39.3	さけ 鶏肉 みそ 竹輪 かつお節	牛乳 ひじき ジャコ 昆布	にんじん	だいこん ねぎ		米 さといち こんにゃく さとう	ひまわり油 ごま	
16	木	二色フレンチトースト クラムチャウダー フレンチサラダ	720	22.0	たまご あさり 鶏肉 いんげん豆	牛乳 ジョア 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ はくさい セロリー		ココアパン 食パン さとう 小麦粉 じゃがいも	ごま ひまわり油	
17	金	ご飯 鯖の味噌煮 沢煮椀 野菜のごま和え	778	34.4	さば みそ 油揚げ かつお節 豚肉	牛乳 昆布	にんじん こまつな ほうれん草	しょうが えのきだけ だいこん ねぎ		米 さとう	ごま	
20	月	ご飯 家常豆腐 中華スープ くだもの	850	32.7	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ 干し椎茸 ねぎ たけのこ にんにく くだもの		米 さとう 澱粉	ひまわり油	
21	火	梅ちりめんご飯 わかさぎの竜田揚げ 野菜の辛子和え 呉汁	751	29.2	かつお節 大豆 豚肉 みそ とうふ	牛乳 わかさぎ 昆布 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほうれん草	しょうが 玉ねぎ ごぼう ねぎ だいこん にんにく はくさい		米 さとう 澱粉 こんにゃく	ひまわり油	
22	水	麦ご飯 ヘルシーバーグ セサミポテト ベジスープ ミニトマト	845	32.7	豚肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ セロリー 干し椎茸 キャベツ ねぎ		米 麦 パン粉 じゃがいも はるさめ	ごま	
23	木	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 五目きんぴら 味噌汁	840	35.5	さけ 豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ エノキダケ		米 小麦粉 さとう こんにゃく じゃがいも	ひまわり油 ごま ごま油	
24	金	ご飯 ひじき入り卵焼き 切り干し大根煮 味噌汁 くだもの	846	32.8	豚肉 たまご 油揚げ かつお節 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ ほうれん草	干し椎茸 玉ねぎ くだもの だいこん えのきだけ 切り干しだいこん		米 さとう	ひまわり油	
27	月	あんかけ焼きそば フルーツポンチ きゅうりの中華漬け	841	35.1	豚肉 うずら卵 エビ イカ エンドウ豆	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ フルーツ缶 セロリー もやし はくさい キャベツ きゅうり		中華麺 さとう 澱粉	ひまわり油 ごま油	
28	火	ホットドッグ パミセリスープ おかしな目玉焼き	729	24.8	フランクフルト 豚肉	牛乳 寒天	にんじん	キャベツ にんにく 黄桃缶 しょうが 玉ねぎ セロリー		コッペパン じゃが芋 さとう スパゲティー	マーガリン ひまわり油	
29	水	昭和の日										
30	木	ビビンバ ニラ玉汁 くだもの	739	26.2	豚肉 かつお節 とうふ みそ たまご	牛乳 昆布	にんじん ニラ ほうれん草	にんにく 切り干しだいこん もやし キャベツ 大豆もやし キムチ くだもの		米 麦 さとう	ひまわり油 ごま油	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	806	30.6	22.9 (25.5%)	383	3.7	306	0.50	0.61	38	6.0	3.3
摂取基準	820	30.0 25~40	摂取エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

早寝 早起き 朝ごはん

☆ 食材料購入の都合により献立を変更することがあります。