

4月の予定献立表

今月のめあて

「楽しく食べよう」

日	曜	献立名	赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価
			血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実	
7	金	シーフードカレーライス 牛乳 海そうサラダ はちみつレモンゼリー	あさり えび いか ツナ	牛乳 わかめ 海そう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油	907 31.8 20.1 3.4
10	月	麦ごはん 牛乳 とりの照り焼き ポテトサラダ オニオンスープ	とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ	863 28.6 32.2 2.6
11	火	<かみかみこんだて> わかめご飯 牛乳 いかのかりんとうあげ ごぼうサラダ 厚あげのみそ汁	いか ちくわ あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ えだまめ とうもろこし だいこん	米 麦 かたくり粉 砂糖 マヨネーズ	油 ごま油 マヨネーズ	833 34.1 25.3 3.2
12	水	野菜みそラーメン 牛乳 ぎょうざ 小松菜とひじきのナムル	ぶた肉 なると ぎょうざ	牛乳 ひじき	にんじん にら こまつな	キャベツ 豆もやし たまねぎ もやし	中華めん	ごま油	868 35.0 22.6 4.5
13	木	黒糖食パン 牛乳 赤かぼちゃサラダ クラムチャウダー オレンジ マーガリン	ハム とり肉 あさり 大豆	牛乳	にんじん 赤かぼちゃ	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし オレンジ	黒糖食パン じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ バター マーガリン	868 33.0 40.7 3.5
14	金	<入学・進級祝いこんだて> 紫黒米ごはん 牛乳 ごま塩 とりの磯辺あげ おひたし こづゆ お祝いゼリー	とり肉 ほたて貝柱	牛乳 青のり	にんじん こまつな	とうもろこし もやし きくらげ しいたけ	米 紫黒米 さといも かたくり粉 まめふ、ゼリー	油	878 31.1 24.2 2.7
17	月	麦ごはん 牛乳 菜の花入りオムレツ こまつなサラダ 春野菜ポトフ	とりひき肉 たまご ツナ ウインナー	牛乳	にんじん 菜の花 こまつな きぬさや	たまねぎ レモン果汁 とうもろこし きゅうり かぶ キャベツ セロリ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	820 30.7 28.8 2.4
18	火	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 紅白なます キャベツのみそ汁	さば	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖		778 28.8 24.3 2.0
19	水	<食育の日こんだて> ごはん 牛乳 味付けのり さけのパン粉焼き 彩りおかかあえ けんちん汁	さけ ハム かつお節 とり肉	牛乳 粉チーズ 味付けのり	にんじん	キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	米 パン粉 砂糖 さといも こんにゃく	マヨネーズ 油 ごま油	862 40.6 29.3 2.4
20	木	中華丼 牛乳 わかめときのこのスープ フルーツ杏仁	ぶた肉 いか うずら卵 なると	牛乳 わかめ 杏仁豆腐	にんじん きぬさや	はくさい ねぎ たまねぎ えのき しいたけ しめじ みかん もも	米 麦 かたくり粉	ごま油 ごま	793 30.7 22.5 3.0
21	金	麦ごはん 牛乳 二色づけなつとう じゃがいものそぼろ煮 わかめと豆腐のみそ汁	なつとう ぶたひき肉 もめん豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ たくあん たまねぎ グリーンピース	米 麦 じゃがいも しらたき	ごま ごま油 油	785 32.8 21.2 2.2
22	土	大豆入りキーマカレーライス 牛乳 枝豆サラダ あまおうヨーグルト	ぶたひき肉 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しめじ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖	油 ごま油	915 34.4 26.4 2.8
25	火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ パリパリサラダ チンゲン菜スープ	ぶたひき肉 もめん豆腐 たまご ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲン菜	たまねぎ しいたけ キャベツ えのき とうもろこし ねぎ	米 麦 パン粉	油 ごま油	803 33.7 24.8 3.1
26	水	<お花見こんだて> 五目うどん 牛乳 ブロッコリーのおかかチーズあえ お花見三色だんご	とり肉 かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー	はくさい ねぎ キャベツ とうもろこし	うどん麺 三色だんご		695 31.8 17.8 4.0
27	木	麦ごはん 牛乳 厚あげと野菜のみそ炒め ワンタンスープ ライチゼリー	ぶた肉 とり肉 あつあげ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 ゼリー かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油	849 32.0 24.1 2.6
28	金	麦ごはん 牛乳 洋風たまご焼き 豆とひじきのサラダ かきたま汁	たまご ツナ 大豆 もめん豆腐	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	840 37.0 29.1 2.8

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。