

4月の予定献立表		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			
今月のめあて 「 楽しく食べよう 」								エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 830 34.2 ~27.6 2.5未満		
日	曜	献立名	牛乳							
8	月	コッペパン ウインナー ケチャップ&マスタード マイルドカレーサラダ やさしいスープ ヨーグルト	○	ウインナー ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	サラダ油 マヨネーズ	806 26.2 41.2 3.5
9	火	チキンカレーライス 海そうサラダ いちごゼリー	○	とり肉 ツナ	牛乳 わかめ 海そう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう ゼリー	サラダ油 ごま油	869 23.3 27.2 3.6
10	水	ミートソーススパゲッティ フルーツポンチ	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ しめじ みかん りんご	スパゲッティ ゼリー サイダー	サラダ油 バター	842 30.1 21.5 2.5
11	木	麦ごはん てりやきチキン 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 キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ	841 27.3 30.4 2.6
12	金	豚キムチ丼 とうふのスープ きなこ団子	○	ぶた肉 もめんどうふ きなこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ はくさい しめじ はくさいキムチ	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	809 32.5 19.2 2.2
15	月	かみかみこんだて 麦ごはん ぶたのしょうが焼き バリバリサラダ すまし汁	○	ぶた肉 ツナ もめんどうふ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん きぬさや	キャベツ とうもろこし	米 麦 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油	781 33.0 24.8 2.6
16	火	麦ごはん 菜の花入りオムレツ こまつなサラダ 春やさしいポトフ	○	たまご とりひき肉 ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	菜の花 きぬさや パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ レモン果汁 とうもろこし かぶ きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油	834 32.4 29.5 2.6
17	水	入学・進級お祝いこんだて 紫黒米ごはん ごま塩 とりのからあげ おひたし こづゆ さくらのジュレ	○	とり肉 ほたて貝柱	牛乳	こまつな にんじん	もやし とうもろこし きくらげ しいたけ	米 紫黒米 さといも まめふ かたくり粉 しらたき ゼリー	サラダ油	823 29.1 22.3 2.5
18	木	麦ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイスープ アセロラゼリー	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず もめんどうふ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しいたけ ねぎ たまねぎ しめじ ゼリー	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	803 35.0 23.5 2.1
19	金	食育の日こんだて ごはん 味付けのり さけのしお焼き 彩りおかかあえ けんちん汁	○	さけ とり肉 ハム かつおぶし もめんどうふ	牛乳 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 麦 こんにやく さとう	サラダ油 ごま油	728 34.1 19.9 2.5
20	土	ナン キーマカレー カラフルやさしいスープ ヨーグルト	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ナン	サラダ油	820 32.7 32.1 4.6
22	月	繰替休日								
23	火	麦ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー ミネストローネ	○	ぶたひき肉 もめんどうふ ベーコン たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	米 麦 パン粉 さとう マカロニ		824 32.9 26.3 2.1
24	水	お花見こんだて けんちんうどん ひじきのぶしマヨサラダ ボンデドーナツいちごミルク	○	とり肉 なると かつおぶし あぶらあげ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん きゅうり えだまめ	うどん ドーナツ	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	729 26.8 36.3 3.9
25	木	麦ごはん 二色づけなっとう じゃがいものそぼろ煮 わかめととうふのみそ汁	○	なっとう ウインナー もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ピーマン	きゅうり たくあんづけ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油 サラダ油 ごま	787 30.9 22.1 2.2
26	金	麦ごはん やさしいクリーム煮 キャベツスープ	○	とりささみ肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも こむぎ粉	バター	797 28.9 21.7 2.3
29	月	昭和の日								
30	火	スボ食こんだて 麦ごはん ささみのマヨネーズ焼き ほうれんそうのあえもの かきたま汁	○	とりささみ肉 もめんどうふ たまご	牛乳 粉チーズ	ほうれんそう にんじん きぬさや	もやし とうもろこし しめじ	米 麦 パン粉 さとう かたくり粉	マヨネーズ	777 38.5 23.0 2.2

※ 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。