

4月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下
 基準量を減らさずに食べることで上記の栄養素を摂取することができます。
 材料の都合により、献立を変更することがあります。

R 8. 4月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
9	木			マーボー丼 もずくスープ バナナ	押し豆腐 豚ひき肉 ねぎ にんじん にら 干し椎茸 たけのこ しょうが にんにく 油 もずく えのき かまぼこ 人参 ねぎ しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ バナナ /砂糖 酒 しょうゆ みそ でん粉 豆板醤 ごま油	いも類 種実類 豆類 魚介類 小魚 卵 乳製品 淡色野菜
10	金			しゅうまい ひじきの炒り煮 かきたま汁	肉しゅうまい 乾ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 干し椎茸 糸こんにゃく むき枝豆 油 みりん 酒 しょうゆ 卵 豆腐 花なると 人参 ほうれん草 塩 しょうゆ かつお節 でん粉	種実類 小魚 乳製品 淡色野菜 きのこ 豆類
13	月			肉そぼろ丼 小松菜とえのきのみそ汁	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ みりん グリンピース 炒り卵 小松菜 生揚げ えのき みそ かつお節	いも類 種実類 魚介類 小魚 乳製品 豆類 果物 海そう
14	火			入学・進級お祝いこんだて チキンライス わかめスープ お祝いいちごゼリー	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム バター ケチャップ トマトピューレ 乾わかめ 人参 干し椎茸 祝いなると ねぎ 塩 しょうゆ こしょう 白いりごま ガラスープ いちごゼリー / 赤ワイン 塩 こしょう	いも類 種実類 小魚 豆・豆製品 卵 乳製品 果物
15	水			フレンチサラダ クリームシチュー いちごジャム	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン ロースハム 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ グリンピース 白ワイン バター 米粉 いちごジャム / 牛乳 塩 こしょう 生クリーム	種実類 海そう 魚介類 小魚 豆・豆製品 卵
16	木			さわら竜田揚げ 切干大根のカレー炒め なめこ汁	サワラ竜田揚げ 油 切干大根 さつま揚げ しょうが 人参 糸こんにゃく ピーマン 油 みりん しょうゆ カレー粉 なめこ 豆腐 ねぎ みそ かつお節	種実類 小魚 豆類 卵 乳製品 果物 淡色野菜 海そう
17	金			ハンバーグケチャップソース 春雨の中華サラダ 豆腐スープ ふりかけ	FM薄味花型ハンバーグ ケチャップ 中濃ソース /すこやかふりかけ(のり) 緑豆春雨 キャベツ 人参 ロースハム しょうゆ 酢 ごま油 白いりごま チンゲン菜 豆腐 ベーコン 人参 玉ねぎ 干し椎茸 塩 しょうゆ こしょう ガラスープ	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ 豆類
20	月			五目ごはん 菜の花和え 白身魚のつみれ汁	たけのこ水煮 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう 油 酒 みりん 塩 しょうゆ 小松菜 キャベツ コーン しょうゆ 白身魚のつみれ 豆腐 人参 干し椎茸 三つ葉 しょうゆ 塩 かつお節	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ 豆類
21	火			鶏のから揚げ もやしの炒め煮 じゃが芋のみそ汁	鶏肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ でん粉 油 もやし 糸こんにゃく 油揚げ 人参 ピーマン さつま揚げ かつお節 油 みりん しょうゆ じゃがいも 乾わかめ 生揚げ ねぎ みそ かつお節	種実類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
22	水			チキンカツ ドレッシングサラダ 卵スープ ミニゼリー(レモン)	塩麴仕立てのチキンカツ 油 減塩パックソース キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 塩 酢 油 こしょう 卵 ベーコン 玉ねぎ 人参 干し椎茸 チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう ガラスープ でん粉 レモンゼリー	いも類 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 乳製品 果物 海そう きのこ 豆類
23	木			フルーツポンチ ポークカレー	ミックスフルーツ(もも りんご ラフランス) バナナ カットゼリー(ぶどう) りんごジュース 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく 油 グリンピース カレールウ	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう きのこ
24	金			いわしのごまみそ煮 お浸し すまし汁	いわしのごまみそ煮 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ しょうゆ 豆腐 人参 干し椎茸 なると 花麴 ねぎ 塩 しょうゆ かつお節	いも類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ 豆類
27	月			肉団子 しらたきのごま和え ワンタンスープ	五目野菜肉団子 糸こんにゃく キャベツ 小松菜 人参 白すりごま 白いりごま しょうゆ 肉入りワンタン 干し椎茸 もやし 人参 ねぎ 塩 しょうゆ こしょう ガラスープ ごま油	豆・豆製品 卵 果物 魚介類 小魚 乳製品 海そう きのこ
28	火			子持ちししゃもフライ 五色納豆 実だくさん汁	ししゃもフライ 油 納豆 ほうれん草 ダイスターチーズ ロースハム 素干しのり かつお節 しょうゆ 大根 人参 ごぼう しめじ 生揚げ ねぎ みそ かつお節	いも類 種実類 卵 淡色野菜 果物 豆類 小魚
30	木			中華丼 麩のみそ汁 河内晩柑	豚肉 しょうが 酒 しょうゆ えび キャベツ 人参 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 オイスターソース 豆腐 麴 わかめ ねぎ みそ かつお節 河内晩柑 / チンゲン菜 油 塩 こしょう しょうゆ でん粉 ごま油	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 きのこ 豆類