

4月 こんだてひょう

* 献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食	おやつ	主な材料	
1	15	水	鯛めし いり鶏 いんげんの和え物	たけのことわかめのすまし汁	♣ 苺のケーキ ●牛乳	七分米・鯛・鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・里芋・さやえんどう いんげん・しらす・人参・白菜・たけのこ・わかめ・えのき・牛乳 ・ホットケーキmix・いちご・豆乳・BP・はちみつ・醤油・酒・みりん
2	16	木	ごはん 肉じゃが アスパラガスの白和え	さやえんどうのみそ汁	鮭わかめごはん 麦茶	七分米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・しらたき・いんげ ん・アスパラガス・人参・ひじき・豆腐・さやえんどう・しめじ・ ねぎ・みそ・鮭・わかめ・醤油・みりん・てんさい糖・塩
3	17	金	桜エビのチャーハン 小松菜ともやしのおかか和え	かぶのみそ汁	フライドポテト ●牛乳	七分米・豚ひき肉・干しえび・キャベツ・人参・ピーマン・玉 ねぎ・コーン・小松菜・もやし・ツナ・オクラ・かぶ・しめじ・ 里芋・牛乳・じゃがいも・醤油・食塩・なたね油・白こしょう
4	18	土	ごはん 千切りピーマンの中華炒め チャプチェ	青菜と豚肉のスープ	オレンジ／おせんべい ●牛乳	七分米・豚肉・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・ねぎ・たけ のこ・ちんげん菜・春雨・しめじ・人参・にら・えのき・オノ ジ・牛乳・おせんべい・ごま油・しょうゆ・なたね油・塩
6	20	月	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め 春雨サラダ	玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米粉のきなこ蒸しパン ●牛乳	豚肉・エリンギ・しめじ・人参・れんこん・バター・鶏肉・ち んげん菜・春雨・きゅうり・じゃがいも・いんげん・玉ねぎ・ みそ・牛乳・米粉・きな粉・豆乳・てんさい糖・ごま油・酢
7	21	火	♣ わかめうどん たけのこと三つ葉の天ぷら 豆腐サラダ		アスパラチャーハン ●牛乳	うどん・豚肉・わかめ・人参・白菜・玉ねぎ・たけのこ・三つ 葉・れんこん・干しえび・米粉・豆腐・きゅうり・トマト・レ タス・しそ・牛乳・ねぎ・アスパラガス・ごま油・醤油・みりん
8	22	水	ごはん 鯖の西京焼き ポテトサラダ	いんげんのみそ汁	♣ 桜のケーキ ●牛乳	七分米・鯖・白みそ・じゃがいも・人参・きゅうり・玉ねぎ・ オリーブ油・いんげん・しめじ・油揚げ・牛乳・ホットケーキmix・バ ーキングパウダー・桜の塩漬け・豆乳・きび糖・なたね油・酒・塩
9	23	木	♣○ 食パン マカロニグラタン フレンチサラダ	●●○ 豆乳スープ	カレーポップコーン ●牛乳	食パン・マカロニ・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・しめじ・米粉・バ ター・牛乳・オリーブ油・トマト・わかめ・きゅうり・ツナ・豆乳・れんこ ん・人参・スナップえんどう・とうもろこし・加粉・きび糖・塩
10	24	金	カレーライス 小松菜と人参の梅和え	コンソメ風スープ	♣ マカロニソテー ●牛乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレー粉・米粉・ 豆乳・トマト・鶏肉・小松菜・もやし・わかめ・梅干し・キャ ベツ・コーン・牛乳・マカロニ・ツナ・アスパラガス・しめじ・醤油・オリーブ油
11	25	土	ごはん ごぼうと豚肉の甘辛炒め キャベツときゅうりの塩もみ	玉ねぎとかぶのみそ汁	りんごゼリー／袋菓子 ●牛乳	ごはん・豚肉・ごぼう・れんこん・じゃがいも・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・かぶ・たまねぎ・みそ・牛乳・りんごジ ュース・てんさい糖・醤油・なたね油・塩・かつお昆布だし
13	27	月	たけのこごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮付け	春キャベツのみそ汁	♣ ブラウニー ●牛乳	七分米・たけのこ・鶏肉・ひじき・油揚げ・大豆・人参・グリ ンピース・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・牛乳・ホットケーキmix・バ ーキングパウダー・ココア・干しぶどう・豆乳・きび糖・醤油・みりん
14	28	火	○ 新玉とコーンのごはん 回鍋肉 白菜とじゃこのナムル	中華スープ	○ じゃがバター ●牛乳	七分米・玉ねぎ・コーン・バター・パプリカ・豚肉・キャベツ・ピーマン・ね ぎ・ごま油・生姜・しらす干し・白菜・人参・きゅうり・いん げん・豆腐・ちんげん菜・わかめ・ねぎ・牛乳・じゃがいも
30	—	木	ごはん 生姜焼き ほうれん草のおひたし	豆腐とわかめのみそ汁	♣○ にんじんケーキ ●牛乳	豚肉・玉ねぎ・人参・ちんげん菜・生姜・鶏肉・ほうれん草・ えのき・豆腐・ねぎ・わかめ・牛乳・ホットケーキmix・バ ーキングパウダー・バター・てんさい糖・豆乳・酒・醤油・なたね油

今月の栄養価

エネルギー : 578 Kcal
たんぱく質 : 23.5g
脂質 : 18.4g



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 ◇:「マヨネーズ」 ♣:「小麦・小麦製品」
□:「ごま」 ♪:「エビ」 *:「くるみ」 ◎:「アーモンド」 ●:「ココナツミルク」 #:「栗」