



F c q r 2024年4月 献立だより C D E G

| | 献立名 | 材料名(昼食・おやつ) | | | | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|------------------------|---------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | おやつ |
| 1 (月) | ビビンバ丼 わかめスープ | 米・ゴマ油・白ゴマ・砂糖 | 牛肉・牛乳 | 玉ネギ・青ネギ・もやし 生わかめ・ほうれん草・人参 | 食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラの素 | 牛乳 ちびちび |
| 2 (火) | ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 | 米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖 | 豚肉・かまぼこ・豆腐 味噌 | 玉ネギ・人参・青ネギ グリーンピース | 食塩・酒・みりん・醤油 | ヤクルト ぱりんこ |
| 3 (水) | わかめごはん 肉うどん りんごゼリー | 米・うどん・白ゴマ | 牛肉・うすあげ・かまぼこ | 玉ネギ・青ネギ・わかめ 人参・バナナ | 食塩・酒・みりん・醤油 | バナナ |
| 4 (木) | ごはん 八宝菜 たまご焼き | 米 | 豚肉・エビ・イカ・卵 牛乳 | 玉ネギ・人参・白菜・椎茸 パプリカ・たけのこ・もやし | 食塩・酒・鶏ガラの素 | 牛乳 ミレービスケット |
| 5 (金) | カレーライス フルーツサラダ 福神漬 | 米・じゃが芋・油 | 牛肉 | 玉ネギ・人参・福神漬 パイン缶・桃缶・みかん缶 | 食塩・カレールウ | オレンジジュース かぼちゃポーロ |
| 6 (土) | 焼きそば | 中華めん・油 | 豚肉・イカ | 玉ネギ・人参・キャベツ もやし・青のり | 食塩・焼そばソース | りんごジュース ぼたぼた焼き |
| 8 (月) | ごはん すき焼き風煮 きゅうりのちくわ和え | 米・糸こんにゃく・すきふ 砂糖・ゴマ油・さつま芋 | 豚肉・焼豆腐・ちくわ・牛乳 かまぼこ | 玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ・きゅうり | 食塩・酒・みりん・醤油 めんつゆ | 牛乳 ふかし芋 |
| 9 (火) | ゆかりごはん わかめの味噌汁 白身魚フライ スパゲッティサラダ | 米・スパゲッティ・パン粉 マヨドレ・油 | 白身魚・ウインナー・味噌 うすあげ | 人参・きゅうり・ゆかり 玉ねぎ・青ねぎ・わかめ・コーン缶 | 食塩 | ヤクルト ハッピーターン |
| 10 (水) | ごはん ポークビーンズ ほうれん草のゴマ和え | 米・じゃが芋・白ゴマ・砂糖 | 豚肉・大豆・鰹節 | 玉ネギ・人参・グリーンピース ほうれん草・トマトケチャップ・トマト 缶 | 食塩・酒・みりん・醤油 | パインゼリー |
| 11 (木) | ごはん 大根のそぼろ煮 ミートボール | 米・里芋・こんにゃく 砂糖・じゃが芋 | 豚肉・かまぼこ・厚揚げ 牛乳・豚ミンチ | 大根・人参・グリーンピース | 食塩・酒・みりん・醤油 | 牛乳 フライドポテト |
| 12 (金) | そぼろごはん 高野豆腐の卵とじ 南瓜サラダ  | 米・砂糖・マヨドレ | 豚ミンチ・高野豆腐・卵 かまぼこ・ツナ缶 | 玉ネギ・人参・椎茸・南瓜 生姜 | 食塩・酒・みりん・醤油 | 野菜ジュース コーンスナック |
| 13 (土) | ハヤシライス | 米 | 牛肉 | 玉ネギ・人参・グリーンピース マッシュルーム缶・福神漬 | 食塩・ハヤシルウ | りんごジュース ソフトせんべい |
| 15 (月) | ピラフ フレンチサラダ オニオンスープ | 米・フレンチドレッシング コーンフレーク | 豚肉・ツナ缶・牛乳 | 玉ネギ・人参・グリーンピース 青ネギ・キャベツ・きゅうり コーン缶 | 食塩・鶏ガラの素 | 牛乳 コーンフレーク |
| 16 (火) | 五目寿司 すまし汁 オレンジ | 米・砂糖 | 高野豆腐・かまぼこ・豆腐 うすあげ・ウインナー | 人参・ごぼう・れんこん・玉ネギ たけのこ・えのき・オレンジ | 食塩・酒・みりん・醤油 酢 | ヤクルト ウインナーソーテ |
| 17 (水) | おべんとうの日 | マカロニ・砂糖 | きな粉 | | | ジョア マカロニきな粉 |
| 18 (木) | 十六穀米 ちゃんぽんめん キャベツとちくわのポン酢和え | 米・十六穀米・中華めん ロールパン | 豚肉・なると・ちくわ 牛乳 | 人参・玉ねぎ・キャベツ・椎茸 もやし・青ネギ・いちごジャム | 食塩・酒・みりん・醤油 酢・鶏ガラの素 | 牛乳 いちごパン |
| 19 (金) | ごはん コロッケ  ニラと卵のスープ ブロッコリーのカニカマ和え | 米・じゃが芋・パン粉 マヨドレ・油 | 合ミンチ・カニかまぼこ 卵 | 玉ネギ・ニラ・ブロッコリー コーン缶 | 食塩・鶏ガラの素・酒 | スポロン さやえんどう |
| 20 (土) | 焼肉丼 | 米 | 牛肉 | 玉ネギ・人参・ピーマン もやし | 食塩・焼肉のたれ | りんごジュース 星たべよ |
| 22 (月) | ごはん 筑前煮 きゅうりとしらすの酢のもの | 米・こんにゃく・里芋 砂糖 | 豚肉・ちくわ・しらす 牛乳・チキンナゲット | 人参・たけのこ・ごぼう・わかめ 干し椎茸・絹さや・きゅうり | 食塩・酒・みりん・醤油 酢 | 牛乳 チキンナゲット |
| 23 (火) | ごはん えのきの味噌汁 鶏の照り焼き 小松菜のゴマ和え | 米・砂糖・白ゴマ | 鶏肉・ちくわ・豆腐・味噌 | 玉ネギ・人参・小松菜 青ネギ・えのき | 食塩・酒・みりん・醤油 | ヤクルト おにぎりせんべい |
| 24 (水) | ロールパン ビーフシチュー 大根サラダ | ロールパン・じゃが芋 | 牛肉・ツナ缶・ヨーグルト | 玉ネギ・人参・ブロッコリー 大根・きゅうり | 食塩・ドレッシング ビーフシチュールウ | コアコア ヨーグルト |
| 25 (木) | 豆ごはん パンパンジーサラダ さつま汁 | 米・さつま芋・こんにゃく ごま油・砂糖 | 鶏ささみ・豚肉・味噌 かまぼこ・えんどう豆・牛乳 | 玉ネギ・人参・きゅうり ごぼう・青ネギ・コーン缶 | 食塩・酢・醤油 | 牛乳 お米スナック |
| 26 (金) | 昆布ごはん うすあげの味噌汁 さわら塩焼き れんこんきんぴら | 米・糸こんにゃく・白ゴマ 砂糖・油 | さわら・うすあげ・味噌 | 人参・れんこん・青ネギ 玉ネギ・絹さや | 食塩・酒・みりん・醤油 | オレンジジュース ビスコ |
| 27 (土) | 豚汁うどん | うどん・こんにゃく | 豚肉・かまぼこ・味噌 | 玉ネギ・人参・大根・青ネギ ごぼう | 食塩・酒・みりん・醤油 | りんごジュース ぱりんこ |
| 30 (火) | ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ | 米・春雨・砂糖 | 豚ミンチ・豆腐・ハム・味噌 | 玉ネギ・人参・椎茸・ニラ きゅうり・コーン缶 | 食塩・酒・みりん・醤油 酢 | ヤクルト 豆乳クッキー |