

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 アスパラ・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 たばた焼き
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 ポーキーンズ 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