



2025年4月 献立だより



	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 (火)	ごはん 肉団子の甘酢あん ほうれん草と春雨の おかかゴママヨサラダ	米・じゃが芋・片栗粉・春雨・マヨドレ ゴマ・砂糖・ゴマ油	豚ミンチ・カニカマ・鰹節 ジョア	玉ネギ・人参・ほうれん草・ピーマン しめじ・パプリカ・たけのこ	食塩・酒・みりん・醤油 酢・鶏ガラ	ジョア かにポンセン
2 (水)	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・味噌 豆腐・牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ グリーンピース	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 バナナ
3 (木)	じゃこわかめごはん ちゃんこうどん みかんゼリー	米・うどん・こんにゃく みかんゼリー	しらす・豚肉・かまぼこ うすあげ・牛乳	わかめ・玉ネギ・人参・白菜 しめじ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 かぼちゃポーロ
4 (金)	ポークカレーライス ツナサラダ 福神漬	米・じゃが芋	豚肉・ツナ缶	玉ネギ・人参・レタス きゅうり・コーン缶・福神漬	カレールウ 和風ドレッシング	りんごジュース おにぎりせんべい
5 (土)	ピラフ わかめスープ	米	豚ミンチ	玉ネギ・人参・コーン缶 青ネギ・わかめ・もやし	食塩・鶏ガラ	りんごジュース 星たべよ
7 (月)	ごはん すき焼き風煮 ひじきのサラダ	米・糸こんにゃく・砂糖・ふ マヨドレ・蒸しパンミックス	豚肉・豆腐・かまぼこ ウインナー・ちくわ・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸・青ネギ ひじき・キャベツ・きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 蒸しパン
8 (火)	ごはん さつま芋の味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草ごま和え	米・ゴマ・さつま芋	鮭・うすあげ・豚肉・味噌 チキンナゲット	ほうれん草・玉ネギ・人参 青ネギ	食塩・醤油	ヤクルト チキンナゲット
9 (水)	ごはん 鶏肉の卵とじ ブロッコリーとカニカマ和え	米・砂糖・マヨドレ	鶏肉・かまぼこ・カニカマ 卵・牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ・しめじ ブロッコリー・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 豆乳クッキー
10 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 新玉ネギのジャーマンポテト	米・砂糖・じゃが芋	高野豆腐・かまぼこ・牛乳 ウインナー	玉ネギ・人参・しめじ グリーンピース	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 お米スナック
11 (金)	ぎつね寿司 豚汁 たまご焼き	米・砂糖・こんにゃく 黒ゴマ・ヨーグルト	豚肉・うすあげ・味噌 豆腐	玉ネギ・人参・ごぼう・青ネギ・大根 パイン缶・もも缶・みかん缶	食塩・酒・みりん・醤油	フルーツ ヨーグルト
12 (土)	焼肉丼 わかめスープ	米・ゴマ	牛肉	玉ネギ・人参・ピーマン もやし・わかめ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	りんごジュース ソフトサラダ
14 (月)	ごはん 八宝菜 ミートボール	米・片栗粉・さつま芋	豚肉・エビ・イカ・なると ミートボール・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸・チンゲン菜 たけのこ・もやし	食塩・鶏ガラ	牛乳 ふかし芋
15 (火)	ロールパン 南瓜のクリームシチュー 小松菜のウインナー炒め	ロールパン・米	豚肉・ウインナー	南瓜・玉ネギ・人参・ブロッコリー しめじ・小松菜・コーン缶	シチュールウ・食塩・鶏ガラ	ヤクルト コーンスナック
16 (水)	おべんとうの日	じゃが芋・片栗粉・油	しらす・牛乳	青のり		牛乳 じゃがしらすステック
17 (木)	ごはん れんこんスープ 鶏の蒸し焼き ブロッコリーの昆布ナムル	米・砂糖・ゴマ油・ゴマ	鶏肉・牛乳	青ネギ・ブロッコリー・塩昆布・人参 れんこん・キャベツ・しめじ	醤油・酢・鶏ガラ	牛乳 さやえんどう
18 (金)	ごはん 豚肉の生姜スープ コロケ きゅうりのちくわ和え	米・じゃが芋・パン粉 油・マヨドレ	合いびきミンチ・ちくわ 豚肉・豆腐	きゅうり・白菜・人参・玉ネギ・椎茸 青ネギ	鶏ガラ	野菜ゼリー
19 (土)	ミートライス	米・砂糖	合いびきミンチ	玉ネギ・人参・ピーマン・マッシュルーム トマト缶・ケチャップ	食塩・ウスターソース 鶏ガラ	りんごジュース ぼたぼた焼き
21 (月)	ごはん 大根そぼろ煮 春雨サラダ	米・里芋・こんにゃく 砂糖・春雨	豚ミンチ・かまぼこ・厚揚げ カニカマ・牛乳	大根・人参・グリーンピース きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 酢	フルーチェ
22 (火)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとしらすの酢の物	米・砂糖・片栗粉・マカロニ	豚ミンチ・豆腐・しらす 牛乳・きな粉・ジョア	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ・酢	ジョア マカロニきな粉
23 (水)	ごはん 筑前煮 エビとチンゲン菜炒め	米・砂糖・こんにゃく じゃが芋	豚肉・ちくわ・エビ	人参・たけのこ・ごぼう・干し椎茸 グリーンピース・れんこん・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 ビスコ
24 (木)	豆ごはん 豚肉の生姜焼き えのきの味噌汁	米・砂糖・油・ロールパン メープルシロップ	えんどう豆・豚肉・ちくわ 豆腐・味噌・牛乳	玉ネギ・ピーマン・人参・椎茸 パプリカ・青ネギ・えのき	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 メープルパン
25 (金)	ごはん 白菜の豆乳スープ さわらの竜田揚げ 小松菜のゴマ和え	米・油・片栗粉・ゴマ	さわら・豚肉・豆乳・豆腐 味噌・なると	白菜・玉ネギ・青ネギ・人参 しめじ・小松菜・バナナ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	バナナ
26 (土)	他人丼	米・砂糖	豚肉・うすあげ・かまぼこ 卵	玉ネギ・人参・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ぱりんこ
28 (月)	ごはん ポークビーンズ ほうれん草とひじきのサラダ	米・じゃが芋・砂糖・ゴマ・ゴマ油 コーンフレーク・マヨドレ	豚肉・大豆・ツナ缶・牛乳	トマト缶・玉ネギ・人参・ケチャップ グリーンピース・ほうれん草・きゅうり ひじき	食塩・酒・みりん・鶏ガラ	牛乳 コーンフレーク
30 (水)	山吹ごはん 千切大根の煮付 わかめの味噌汁	米・ゴマ・砂糖	卵・しらす・高野豆腐・味噌 ちくわ・うすあげ・牛乳	野沢菜・人参・切干大根・玉ネギ グリーンピース・青ネギ・わかめ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 ミレービスケット



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています