





2026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 (水)	ピラフ れんこんスープ フルーツサラダ	米・油	豚ミンチ・ベーコン・牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ・グリーンピース コーン缶・れんこん・キャベツ・しめじ パイン缶・もも缶・みかん缶	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 ビスコ
2 (木)	カレーライス ツナサラダ 福神漬	米・じゃが芋・油 マヨドレ	豚肉・ツナ缶・牛乳	玉ネギ・人参・レタス きゅうり・コーン缶・福神漬	カレールウ・食塩	牛乳 ばりんこ
3 (金)	じゃこわかめごはん ちゃんこうどん りんごゼリー	米・うどん・こんにやく さつまい	しらす・豚肉・かまぼこ うすあげ	わかめ・玉ネギ・人参・しめじ 白菜・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒	野菜ジュース ふかし芋
4 (土)	木の葉丼	米・砂糖	豚ミンチ・卵・かまぼこ うすあげ	玉ネギ・人参・青ネギ・椎茸	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース 紫芋せんべい
6 (月)	ごはん 肉じゃが ほうれん草と春キャベツのツナ炒め	米・じゃが芋・マヨドレ 糸こんにやく・砂糖・ゴマ	豚肉・かまぼこ・ツナ缶 牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース ほうれん草・春キャベツ	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 お米スナック
7 (火)	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーとカニカマ和え 豚肉と白菜のスープ	米・油・マヨドレ	鮭・豚肉・豆腐・カニカマ 鶏肉	ブロッコリー・コーン缶・白菜 玉ネギ・人参・椎茸・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	ヤクルト チキンナゲット
8 (水)	ごはん すき焼き風煮 春雨サラダ	米・糸こんにやく・砂糖 ふ・春雨	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ ウインナー・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ・きゅうり・コーン缶	食塩・醤油・みりん・酒 酢	フルーチェ
9 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 ミートボール	米・砂糖・ロールパン メープルシロップ	高野豆腐・かまぼこ・牛乳 豚ミンチ	玉ネギ・人参・しめじ グリーンピース	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 メープルパン
10 (金)	ごはん わかめの味噌汁 鶏のバジルソテー マカロニサラダ	米・オリーブオイル マカロニ・マヨドレ	鶏肉・ハム・味噌	人参・きゅうり・コーン缶・青ネギ 玉ネギ・わかめ・オレンジ	食塩・バジル・鶏ガラ	オレンジ
11 (土)	ビビンバ丼 わかめスープ	米・ゴマ・油	牛肉	玉ネギ・人参・ほうれん草 もやし・わかめ	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	りんごジュース 星たべよ
13 (月)	ごはん 八宝菜 春巻き	米・片栗粉・春巻きの皮	豚肉・エビ・イカ・なると 牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸・チンゲン菜 もやし・たけのこ・バナナ	食塩・鶏ガラ	牛乳 バナナ
14 (火)	山吹ごはん 豚汁 きゅうりのちくわ和え	米・ゴマ・こんにやく マヨドレ	しらす・卵・豚肉・かまぼこ 豆腐・味噌・ちくわ	野沢菜・人参・玉ネギ・ごぼう・大根 青ネギ・きゅうり・コーン缶	食塩	ヤクルト 豆乳クッキー
15 (水)	おべんとうの日	新じゃが芋・油・春巻きの皮 オリーブオイル	ハム・牛乳	ミックスベジタブル	食塩・カレー粉	牛乳 じゃが芋の サモサ風 
16 (木)	ごはん なすびの煮物 ほうれん草白和え	米・さつまい・こんにやく 砂糖・ゴマ・コーンフレーク	豚肉・平天・豆腐・牛乳	なす・人参・玉ネギ・ごぼう・ほうれん草 グリーンピース・椎茸	食塩・醤油・みりん・酒 めんつゆ	牛乳 コーンフレーク
17 (金)	ごはん 春雨スープ コロケ 人参の海苔和え	米・じゃが芋・油・ゴマ 春雨・ロールパン	ツナ缶・豚肉・なると	人参・玉ネギ・きざみのり チンゲン菜・椎茸・白菜	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	野菜ジュース いちごパン
18 (土)	カレーうどん	うどん・片栗粉	豚ミンチ・うすあげ・かまぼこ	玉ネギ・人参・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒 カレールウ	りんごジュース ソフトサラダ
20 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋と白菜の味噌汁	米・砂糖・里芋・油	豚肉・うすあげ・味噌・牛乳	玉ネギ・人参・ピーマン・白菜 パプリカ・しめじ・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 源氏パイ
21 (火)	ごはん チンゲン菜のスープ さわらの竜田揚げ ほうれん草と人参のゴマ和え	米・油・片栗粉・ゴマ	さわら・かつお節・豚肉 なると	ほうれん草・人参・椎茸 チンゲン菜・玉ネギ・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	ヤクルト かっぱえびせん
22 (水)	ごはん 大根のそぼろ煮 玉ネギとウインナー炒め	米・里芋・こんにやく 砂糖・油	豚ミンチ・かまぼこ・厚揚げ ウインナー・牛乳	大根・人参・グリーンピース 玉ネギ・コーン缶	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 ベジタべる
23 (木)	ロールパン 南瓜のクリームシチュー ひじきサラダ	ロールパン	豚肉・牛乳・ちくわ ウインナー	南瓜・玉ネギ・人参・ブロッコリー しめじ・コーン缶・キャベツ・きゅうり	シチュールウ・食塩 和風ドレッシング	牛乳 おにぎりせんべい
24 (金)	ごはん さつまいの味噌汁 ハンバーグ フレンチサラダ	米・マヨドレ・パン粉 片栗粉・油・さつまい	鶏ミンチ・豆腐・味噌 ヨーグルト	玉ネギ・ひじき・キャベツ きゅうり・人参・コーン缶	食塩・みりん・ナツメグ フレンチドレッシング・酒	コアコア ヨーグルト
25 (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・焼きそばソース オイスターソース	りんごジュース ぼたぼた焼き
27 (月)	きつね寿司 沢煮椀 たまご焼き	米・ゴマ・砂糖	うすあげ・卵・豚肉・牛乳	人参・大根・ごぼう・椎茸 きぬさや	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 ミレービスケット
28 (火)	ごはん マーボー豆腐  キャベツの和風ツナポテサラダ	米・砂糖・片栗粉・新じゃが芋 マヨドレ・蒸しパンミックス・油	豚ミンチ・豆腐・ツナ缶 かつお節	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ なす・春キャベツ・コーン缶	食塩・醤油・みりん・酒 めんつゆ	ヤクルト 蒸しパン
30 (木)	春巻き丼 にらと卵のスープ 小松菜とちくわのゴマポンサラダ	米・春雨・春巻きの皮 ゴマ油・油・ゴマ	豚ミンチ・ちくわ・卵・牛乳	玉ネギ・人参・たけのこ ピーマン・小松菜・ニラ	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 ハッピーターン



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