








# 4月の献立表



都合により、献立を変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土		
<b>1日</b> <b>ご飯</b> <b>豚ヒレカツ</b> 豚ヒレカツ・油・ケチャップ・ソース <b>キャベツマカロニサラダ</b> キャベツ・マカロニ・セウリ・コーン 塩・マヨネーズ <b>みぞ汁</b> 五香・うす揚げ・だし・味噌 <hr/> <b>スキムミルク</b> <b>リッツジャム</b> リッツ・ジャム	<b>2日</b> <b>ご飯</b> <b>サバの煮付け</b> サバ・生姜・酒・味噌・醤油 <b>ツナじゃが</b> ツナ水煮・じゃが芋・玉葱・人参 だし・味噌・醤油・酒 <b>すまし汁</b> 豆腐・わかめ・だし・醤油	<b>3日</b> <b>カレーライス</b> 米・牛肉・じゃが芋・玉葱・人参 カレールー・油 <b>大根とじゃこのサラダ</b> 大根・セウリ・じゃこ・かつお・青じざし <b>フルーツ</b> りんご	<b>4日</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐入り松風焼き</b> 鶏ミンチ・豆腐・玉葱・ネギ・パン粉・牛乳 <b>じゃが芋ソテー</b> じゃが芋・ベーコン・人参・ピーマン 塩・こしょう <b>みぞ汁</b> 大根・しめじ・だし・味噌 <b>スキムミルク</b> <b>ココアプリン</b> プリンの素・ココア・牛乳	<b>5日</b> <b>豚汁風うどん</b> 豚・豚肉・白菜・大根・人参・うす揚げ 白ネギ・だし・味噌 <b>ちくわの磯辺揚げ</b> ちくわ・小麦粉・卵・青のり・油 <b>ヨーグルト</b> ヨーグルト	<b>6日</b> <b>チャーハン</b> 米・豚ミンチ・玉葱・人参・コーン・ネギ 中華スープ・醤油・塩 <b>甘酢団子</b> 肉団子・油・酢・砂糖・醤油・ケチャップ <b>スープ</b> もやし・わかめ・コンソメ		
<b>8日</b> <b>うずまきパン</b> <b>タンダリーチキン</b> 鶏肉・玉葱・塩・醤油・カレー粉・ヨーグルト <b>ビーンズサラダ</b> キャベツ・セウリ・ツナ・ビーンズMIX マヨネーズ・酢 <b>スープ</b> もやし・ベーコン・わかめ・コンソメ <b>キャンディーチーズ</b> <b>スキムミルク</b> <b>おにぎり</b> 米・鮭ご飯の素	<b>9日</b> <b>ご飯</b> <b>肉じゃが</b> 牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・インゲン だし・味噌・醤油・おひたし・油 <b>錦糸和え</b> 小松菜・錦糸卵・醤油・砂糖 <b>すまし汁</b> エノキ菜・わかめ・だし・醤油 <hr/> <b>スキムミルク</b> <b>フルーツヨーグルト</b> ヨーグルト・おかん糖・りんご糖	<b>10日</b> <b>味噌ラーメン</b> 豚・豚肉・玉葱・人参・もやし・コーン 味噌ラーメンスープ <b>蒸しシュウマイ</b> シュウマイ <b>ミニゼリー</b> ミニゼリー	<b>11日</b> <b>豆ごはん</b> 米・ひよこ豆・酒・塩 <b>サワラの照り焼き</b> サワラ・醤油・砂糖・おひたし <b>じゃが芋の磯煮</b> じゃが芋・人参・むじき・うす揚げ だし・味噌・醤油 <b>みぞ汁</b> 豆腐・玉葱・ネギ・だし・味噌 <b>スキムミルク</b> <b>きな粉トースト</b> 食パン・きな粉・バター・メープル	<b>12日</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> 豚肉・玉葱・生姜・砂糖・醤油・酒・おひたし <b>中華和え</b> 春雨・セウリ・ハム 酢・砂糖・醤油・ごま油 <b>中華スープ</b> 水餃子・人参・ネギ・中華スープ <hr/> <b>スキムミルク</b> <b>レーズン蒸しパン</b> HM・レーズン・卵・牛乳・砂糖	<b>13日</b>  <b>お弁当</b> 豚肉の生姜焼き・ビスコ・りんごジュース		
<b>15日</b> <b>ご飯</b> <b>豚ヒレカツ</b> 豚ヒレカツ・油・ケチャップ・ソース <b>キャベツマカロニサラダ</b> キャベツ・マカロニ・セウリ・コーン 塩・マヨネーズ <b>みぞ汁</b> 五香・うす揚げ・だし・味噌 <hr/> <b>スキムミルク</b> <b>リッツジャム</b> リッツ・ジャム	<b>16日</b> <b>ご飯</b> <b>サバの煮付け</b> サバ・生姜・酒・味噌・醤油 <b>ツナじゃが</b> ツナ水煮・じゃが芋・玉葱・人参 だし・味噌・醤油・酒 <b>すまし汁</b> 豆腐・わかめ・だし・醤油	<b>17日</b> <b>カレーライス</b> 米・牛肉・じゃが芋・玉葱・人参 カレールー・油 <b>大根とじゃこのサラダ</b> 大根・セウリ・じゃこ・かつお・青じざし <b>フルーツ</b> りんご	<b>18日</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐入り松風焼き</b> 鶏ミンチ・豆腐・玉葱・ネギ・パン粉・牛乳 <b>じゃが芋ソテー</b> じゃが芋・ベーコン・人参・ピーマン 塩・こしょう <b>みぞ汁</b> 大根・しめじ・だし・味噌 <b>スキムミルク</b> <b>ココアプリン</b> プリンの素・ココア・牛乳	<b>19日</b> <b>豚汁風うどん</b> 豚・豚肉・白菜・大根・人参・うす揚げ 白ネギ・だし・味噌 <b>ちくわの磯辺揚げ</b> ちくわ・小麦粉・卵・青のり・油 <b>ヨーグルト</b> ヨーグルト	<b>20日</b> <b>チャーハン</b> 米・豚ミンチ・玉葱・人参・コーン・ネギ 中華スープ・醤油・塩 <b>甘酢団子</b> 肉団子・油・酢・砂糖・醤油・ケチャップ <b>スープ</b> もやし・わかめ・コンソメ		
<b>22日</b> <b>うずまきパン</b> <b>タンダリーチキン</b> 鶏肉・玉葱・塩・醤油・カレー粉・ヨーグルト <b>ビーンズサラダ</b> キャベツ・セウリ・ツナ・ビーンズMIX マヨネーズ・酢 <b>スープ</b> もやし・ベーコン・わかめ・コンソメ <b>キャンディーチーズ</b> <b>スキムミルク</b> <b>おにぎり</b> 米・鮭ご飯の素	<b>23日</b> <b>ご飯</b> <b>肉じゃが</b> 牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・インゲン だし・味噌・醤油・おひたし・油 <b>錦糸和え</b> 小松菜・錦糸卵・醤油・砂糖 <b>すまし汁</b> エノキ菜・わかめ・だし・醤油 <hr/> <b>スキムミルク</b> <b>フルーツヨーグルト</b> ヨーグルト・おかん糖・りんご糖	<b>24日</b> <b>味噌ラーメン</b> 豚・豚肉・玉葱・人参・もやし・コーン 味噌ラーメンスープ <b>蒸しシュウマイ</b> シュウマイ <b>ミニゼリー</b> ミニゼリー	<b>25日 命誕生の日会食</b> <b>千辛ライス</b> 米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン コンソメ・ケチャップ・塩・こしょう <b>ササミチーズカツ</b> ササミ・チーズカツ・油 <b>ポトフ風</b> キャベツ・人参・じゃが芋・ウインナー コンソメ・醤油・塩・こしょう <hr/> <b>スキムミルク</b> <b>きな粉トースト</b> 食パン・きな粉・バター・メープル	<b>26日</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> 豚肉・玉葱・生姜・砂糖・醤油・酒・おひたし <b>中華和え</b> 春雨・セウリ・ハム 酢・砂糖・醤油・ごま油 <b>中華スープ</b> 水餃子・人参・ネギ・中華スープ <hr/> <b>スキムミルク</b> <b>レーズン蒸しパン</b> HM・レーズン・卵・牛乳・砂糖	<b>27日</b>  <b>お弁当</b> 豚肉の生姜焼き・ビスコ・りんごジュース		
<b>29日</b> 	<b>30日</b> 	<div style="background-color: #90EE90; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>快食・快眠・快便</b></p> <p>朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!</p>  </div>				<b>昭和の日</b>	<b>即位の日</b>

月平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳以上児	604kcal	23.8g	16.2g	2.2g