

裏も見てね♪



4月予定献立表



| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | I礼拝 - たんぱく質 | | 使用食器 |
|-------------------|---|----|--|---|---------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|---|--------------------|------------------------------------|------|
| | | | | | | | | | | | | |
| 9水 | カレーライス | ○ | 小松菜とコーンのサラダ フルーツヨーグルト | 豚こま,まぐろ缶 | ★飲用牛乳, ヨーグルト | 精白米,粒麦, じゃがいも, ★小麦粉,さとう | サラダ油,バター | にんじん,こまつな | にんにく,しょうが,玉葱,セロリ,キャベツ, ホールコーン,みかん缶,バナナ,黄桃缶 | 827 kcal 24.4 g | カレー (平皿) サラダ (大碗) ヨーグルト (小碗) | |
| 10木 | スパゲティ(大豆入りミートソース) 季節の食材 よもぎ | ○ | ポテトスープ 米粉のよもぎケーキ | 豚ひき肉,大豆,ベーコン, ★たまご | 粉チーズ,★ 飲用牛乳,牛乳 | ★スパゲッティ,さとう, じゃがいも, 米粉,甘納豆 | オリーブ油, サラダ油,バター | にんじん,トマト缶,こまつな,よもぎ | 玉葱,にんにく,セロリ, マッシュルーム | 847 kcal 32.7 g | パスタ (平皿) スープ (大碗) ケーキ (小碗) | |
| 11金 | 麦ごはん | ○ | 五目玉子焼き 野菜の酢味噌和え きのこの味噌汁 | 鶏ひき肉,★ たまご,油揚げ,白みそ,木綿豆腐,赤みそ | ★飲用牛乳, わかめ | 精白米,粒麦, じゃがいも, さとう | | にんじん,こまつな,こねぎ | 干し椎茸,玉葱,きゅうり, もやし,えのきたけ,ほんしめじ | 680 kcal 28.3 g | ごはん (大碗) 焼き物・和え物 (平皿) 汁 (小碗) | |
| 14月 | マーボー丼 | ○ | 中華和え 卵とわかめのスープ パインアップル | 豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐,鶏こま,★ たまご | ★飲用牛乳, わかめ | 精白米,粒麦, さとう,でん粉 | サラダ油,ごま油 | にんじん | にんにく,しょうが,干し椎茸,玉葱,ねぎ,キャベツ,きゅうり,レモン,パインアップル | 781 kcal 34.8 g | 丼 (平皿) 和え物 (小碗) スープ (大碗) | |
| 15火 | わかめごはん | ○ | 松風焼き 五目金平 のっぺい汁 | 鶏ひき肉,豚ひき肉,赤みそ,★ たまご,豚こま,さつま揚げ,鶏こま,木綿豆腐 | わかめ,★ 飲用牛乳 | 精白米,粒麦, さとう,板こんにゃく, さといも,でん粉 | 白ごま,サラダ油 | にんじん | ねぎ,しょうが,れんこん, ごぼう,干し椎茸,だいこん | 715 kcal 31.3 g | ごはん (大碗) 焼き物・和え物 (平皿) 汁 (小碗) | |
| 16水 | ガーリックパン | ○ | 胡麻ドレッシングサラダ 春野菜のシチュー バナナ | 蒸しわかまぼこ,ベーコン, 鶏こま,あさり | ★飲用牛乳,牛乳,脱脂粉乳, 生クリーム | ★リトファパン,さとう, じゃがいも, ★小麦粉 | バター,ごま油,サラダ油, 白ごま | こまつな,にんじん,アスパラガス | にんにく,もやし,玉葱,キャベツ,マッシュルーム,バナナ | 771 kcal 30.3 g | パン (平皿) サラダ (小碗) シチュー (大碗) | |
| 17木 | お赤飯 入学進級お祝い | ○ | ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え お祝いすまし汁 | 小豆,ぶり,鶏こま,木綿豆腐,蒸しわかまぼこ | ★飲用牛乳 | もち米,さとう | 黒ごま,白すりごま,ごま | こまつな,にんじん | しょうが,キャベツ,もやし,えのきたけ,ねぎ | 796 kcal 36.6 g | 赤飯 (大碗) 魚・和え物 (平皿) 汁 (小碗) | |
| 入学・進級おめでとう | | | | | | | | | | | | |
| 18金 | 回鍋肉丼 | ○ | ナムル ワカメスープ 河内晩柑 | 豚こま,赤みそ,木綿豆腐 | ★飲用牛乳, わかめ | 精白米,粒麦, さとう,でん粉,じゃがいも | サラダ油,ごま油,白ごま | にんじん,ピーマン,こまつな | にんにく,しょうが, キャベツ,玉葱,もやし,ねぎ,河内晩柑 | 706 kcal 26.4 g | 丼 (平皿) ナムル (小碗) スープ (大碗) | |
| 21月 | チキンライス | ○ | 小松菜とキャベツのサラダ コーンスープ 甘夏みかん | 鶏こま,まぐろ缶,ベーコン,豆乳 | ★飲用牛乳, 牛乳,脱脂粉乳 | 精白米,さとう,じゃがいも, コーンスターチ | バター,サラダ油 | にんじん,こまつな | 玉葱,マッシュルーム,ホールコーン, グリーンピース, キャベツ,ホールコーン, 甘夏みかん | 779 kcal 27.3 g | ライス (平皿) サラダ (小碗) スープ (大碗) | |
| 22火 | 麦ごはん 季節の食材 たけのこ | ○ | 鯖のねぎ味噌焼き 春野菜の炊き合わせ 沢煮椀 | サバ,白みそ,鶏こま,生揚げ,豚こま,木綿豆腐 | ★飲用牛乳 | 精白米,粒麦, さとう,板こんにゃく, じゃがいも | サラダ油 | にんじん,さやいんげん, こまつな | しょうが,ねぎ, 干し椎茸,生たけのこ,ぶき, ごぼう,だいこん, えのきたけ | 771 kcal 36.7 g | ごはん (大碗) 魚・野菜 (平皿) 汁 (小碗) | |
| 23水 | あんかけ焼きそば | ○ | にらともやしのスープ フルーツ杏仁 | 豚こま,エビ,イカ,★ うずら卵 | ★飲用牛乳, 粉寒天,牛乳, 脱脂粉乳 | ★蒸中華めん,さとう, でん粉 | サラダ油,ごま油,白ごま | にんじん,こまつな,にら | にんにく,しょうが,干し椎茸, たけのこ,はくさい, もやし,ねぎ, みかん缶,バナナ | 722 kcal 32.2 g | 焼きそば (平皿) スープ (大碗) 杏仁 (小碗) | |
| 24木 | 麦ごはん | ○ | かつおの竜田揚げ アーモンド和え 道産子汁 河内晩柑 | かつお,豚こま,赤みそ | ★飲用牛乳, わかめ | 精白米,粒麦, でん粉,さとう, じゃがいも | アーモンド粉,サラダ油, バター | こまつな,にんじん | しょうが,キャベツ,玉葱,ねぎ, ホールコーン,河内晩柑 | 760 kcal 36.0 g | ごはん (大碗) 魚・野菜 (平皿) 汁 (小碗) | |
| 25金 | 豚丼 | ○ | 小松菜の磯和え 味噌けんちん汁 パインアップル | 豚こま,鶏こま,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ | ★飲用牛乳, きざみのり | 精白米,粒麦, しらたき,さとう, じゃがいも,板こんにゃく | サラダ油 | にんじん,こまつな | ごぼう,ぶなしめじ,玉葱,キャベツ,もやし,ねぎ, パインアップル | 754 kcal 31.8 g | 丼 (平皿) 和え物 (小碗) 汁 (大碗) | |
| 28月 | たけのこごはん 季節の食材 たけのこ | ○ | ししゃものバーベキューソース 小松菜のおひたし くずきり汁 甘夏みかん | 鶏こま,油揚げ,かつお節 | ★飲用牛乳, ししゃも | 精白米,粒麦, さとう,でん粉, くずきり | 油 | にんじん,さやいんげん, こまつな | 生たけのこ,りんご,キャベツ, もやし,だいこん, ねぎ,甘夏みかん | 765 kcal 33.3 g | ごはん (大碗) 魚・おひたし (平皿) 汁 (小碗) | |
| 30水 | シーフードピラフ | ○ | レバーとポテトのマリアナスソース フレンチサラダ 小松菜スープ | イカ,エビ,あさり,豚レバー,ベーコン,木綿豆腐 | ★飲用牛乳, 牛乳 | 精白米,粒麦, でん粉,じゃがいも,さとう | バター,サラダ油,ごま油, 白ごま | にんじん,ピーマン,赤パプリカ,こまつな | 玉葱,マッシュルーム,ホールコーン, しょうが,キャベツ,きゅうり | 765 kcal 33.8 g | ピラフ (平皿) サラダ (小碗) スープ (大碗) | |

※納品状況等により、変更になる場合があります。

