

4月献立表

アレルギー表示

◆落花生 △くるみ ◇カシューナッツ ⑤キウイフルーツ ①アーモンド ②マカダミアナッツ

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	献立	材料	
1	水	はやしらいす やさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース きゅうり・人参・キャベツ・りんご	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	せんべい (ぼたぼたやき)	そふとぼうろ	丸ボーロ	
2	木	とりにくのてりやき こまつなどはくさいのごまあえ ごはん みそしる	鶏肉 みそ	小松菜・白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ	砂糖・油 白ごま 米(国産)	はーべすと	びすこ びすけっと(あずばらがず)	ビスコ アスバラガスビスケット	
3	金	ちゃんほん だいがくいも ふるーつ(ばいん) ぎゅうにゅう	豚肉・さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ・青ねぎ パイン(缶詰)	ラーメン・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	しろいふうせん	りんごむしぼん	ホットケーキミックス・牛乳 りんご(缶詰)	
6	月	ちゅうかどん ほうれんそうとにんじんむる ふるーつ(ばなな)	豚肉・卵	白菜・玉ねぎ・人参・生しいたけ・さやえんどう ほうれん草・人参・もやし バナナ	米(国産)・押麦・油・でん粉 調合ごま油・白ごま	はーべすと	くりーむぼん	クリームパン	
7	火	とうふちゃんぷるー ほてとふらい ごはん みそしる	豆腐・豚肉・卵・かつお節 油揚げ・みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・人参・ニラ・生しいたけ あおさのり 人参・小松菜	油・調合ごま油 ポテトフライ・油 米(国産)	しろいふうせん	かぼちゃほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・かぼちゃ	
8	水	かれーらいす やさいのさらだ ぎゅうにゅう	豚肉 ツナフレーク 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり・大根	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	せんべい (ぼしたべよ)	いちごゼリー	いちごゼリー	
9	木	ふいっしゅふらい りんごこときゃべつのはくさい ごはん ふりかけ みそしる	ホキ 油揚げ・みそ	りんご・キャベツ・きゅうり・人参 緑豆もやし・ほうれん草	小麦粉・パン粉・油 砂糖・油 米(国産)	さらだせんべい	どーなつ	焼ドーナツ(豆乳味)	
10	金	きつねうどん ひじきとささみのさらだ ふるーつ(みかんかん) ぎゅうにゅう	鶏肉・味付け油揚げ チキンフレーク 牛乳	玉ねぎ・わかめ・青ねぎ ひじき・きゅうり・人参 みかん(缶詰)	うどん・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	くらかー	ばななむしぼん	ホットケーキミックス・牛乳 バナナ	
13	月	はるやさいまーぼーどん あげぎよーざ ほうれんそうとこーんのちゅうかあえ	豆腐・鶏豚ひき肉・みそ ギョーザ さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・生しいたけ・ニラ ほうれん草・コーン	油・砂糖・でん粉・米(国産)・押麦 油 調合ごま油	せんべい (ぼたぼたやき)	みるくぼん	ミルクパン	
14	火	とりにくのいそべやき いろどりさらだ ごはん みそしる	鶏肉 チーズ 油揚げ・豆腐・みそ	あおさのり きゅうり・コーン・赤パプリカ・キャベツ 人参・小松菜	砂糖・小麦粉・油 砂糖・油 米(国産)	たまごぼーろ(AM)	かぼちゃとちーず のけーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・ほうれん草 玉ねぎ・粉チーズ・油	
15	水	ぶたにくのちやぶちえ あつあげのにも ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	豚肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース	油・緑豆春雨・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産)	くらかー	みかんゼリー	みかんゼリー	
16	木	しろみざかなのむにえる やさいのけちやぶてー ごはん すーぶ	ホキ ウィンナー	パセリ キャベツ・赤パプリカ・グリーンアスパラガス ブロッコリー・人参	小麦粉・油 油 米(国産) じゃが芋	びすこ	ちぢみ	小麦粉・でん粉・鶏豚ひき肉・ニラ 玉ねぎ・油・醤油・調合ごま油	
17	金	おべんとうび				きなこせんべい	とうにゅううえはーず	豆乳ウエハース	
20	月	さんどいっち ちきんなげと すーぶ ふるーつ(みかんかん)	卵・ツナフレーク FMチキンナゲット	きゅうり 玉ねぎ・人参 みかん(缶詰)	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	さらだせんべい	ろーるけーき	スイスロール(バナナ)	
21	火	まからにくらたん ぶろっこりーともやしのおかかあえ ごはん ふりかけ	鶏肉・ホワイトソース・牛乳・ミックスチーズ かつお節	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ ブロッコリー・緑豆もやし・人参	マカロニ・油・パン粉 米(国産)	たまごぼーろ	ぶりん	プリン	
22	水	とうふのくみそどん つなときゃべつのはくさい ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉・みそ ツナフレーク 牛乳	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 砂糖・油	しろいふうせん	おれんじ びすこ	オレンジ ビスコ	
23	木	あかうおのたるたるやき かりふらわーとこーんのさらだ ごはん すーぶ	赤魚	玉ねぎ カリフラワー・コーン・きゅうり ほうれん草・人参・玉ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・油 米(国産)	はーべすと	ざつまいもむしぼん	ホットケーキミックス・牛乳 さつま芋	
24	金	やしそば きりほしたいこのはりはりあえ かぼちゃのちーずやき ぎゅうにゅう	豚肉・かつお節 さつま揚げ ミックスチーズ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・ピーマン 切干大根・チンゲン菜・人参 かぼちゃ	焼きそば用麺・油 調合ごま油・砂糖・白ごま 油	せんべい (ぼしたべよ)	ういんなーとおにおん のけーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・ウィンナー 玉ねぎ・油	
27	月	とりのからあげ はくさいとぶろっこりーのごまあえ ごはん みそしる	鶏肉の唐揚げ 油揚げ・豆腐・みそ	白菜・ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	白ごま 米(国産)	きなこせんべい	ばーむくーへん	ハームクーヘン	
28	火	てりやきとうふはんばーぐ ほうれんそうのごまあえ ごはん みそしる	豆腐野菜ハンバーグ 油揚げ・みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 白菜・人参	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産)	せんべい (ぼたぼたやき)	とうふほっとけーき	ホットケーキミックス・油・牛乳 豆腐・いちごジャム	
29	水	おやこどん こーんさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・卵 牛乳	玉ねぎ・人参・長ねぎ コーン・きゅうり・大根	米(国産)・押麦・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	たまごぼーろ	おこのみやき	豆腐・小麦粉・油・豚ひき肉 キャベツ・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節	
30	木	にくじゃが ういんなーとこまつなそてー ごはん ふりかけ	豚肉 ウィンナー	玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・玉ねぎ・人参	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 油 米(国産)	はーべすと	ふるーちえ(いちご)	ブルーチェ(いちご) 牛乳	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。