

献立表

2024年04月

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	白
			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	おいしい味のお手伝い
01月	昼食	ごはん からあげ キャベツのおかか和え たまねぎのみそ汁	米	鶏もも肉 こま 花かつお 木綿豆腐	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	片栗粉、油、しょうゆ、本みりん しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
02火	昼食	ごはん ハンバーグ もやしのごま和え すまし汁	米 パン粉 すりごま じゃがいも	豚ひき肉、木綿豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、油、本みりん しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
03水	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 豆腐のみそ汁	米	豚肉肩 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	しょうゆ、油、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
04木	昼食	ごはん 煮魚 わかめのみそ汁 バナナ	米	さわら 生揚げ 牛乳	しょうが たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ バナナ	しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
05金	昼食	カレーライス 野菜のツナ和え オレンジ	米、じゃがいも	調製豆乳、豚肉肩 こま ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、さやえんどう オレンジ	バター、小麦粉、ウスターソース、中華だしの素、油、カレー粉 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
06土	昼食	豚汁うどん バナナ	うどん	豚肉肩 こま、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ バナナ	赤みそ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
08月	昼食	ごはん 鶏肉の照り煮 えのきのみそ汁 オレンジ	米	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、さやえんどう にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな オレンジ	しょうゆ、砂糖、油、本みりん 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	お茶 わかめおにぎり	米	しらす干し		
09火	昼食	ごはん コロッケ ほうれん草のごま和え にんじんのお汁	米 じゃがいも、パン粉 すりごま	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	油、小麦粉、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ盛り合わせ			オレンジ、バナナ、いちご	
10水	昼食	ごはん 肉みそ豆腐 えんどうのお汁 バナナ	米	木綿豆腐、鶏ひき肉 スナックえんどう、油揚げ 牛乳	たまねぎ、葉ねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ バナナ	赤みそ、砂糖、油、しょうゆ かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
11木	昼食	ごはん 鮭のからめ和え さっぱり和え ごぼうのお汁	米	さけ 鶏むね肉 こま ジョア白ブドウ きな粉	キャベツ、にんじん にんじん、ごぼう、たまねぎ、チンゲンサイ	片栗粉、ケチャップ、油、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、酒 酢、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	発酵乳 マカロニのあべ川	マカロニ ツイスト			砂糖
12金	昼食	ごはん 肉じゃが 春キャベツのみそ汁	米 じゃがいも、しらたき	豚肉肩 こま 生揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	油、しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
13土	昼食	五目うどん バナナ	うどん	鶏もも肉 こま、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
15月	昼食	ごはん 春キャベツの回鍋肉 小松菜のお汁	米	豚肉肩 こま 鶏むね肉 こま 牛乳 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな	赤みそ、油、本みりん、砂糖、酒 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 ほうれんそうパンケーキ			ほうれんそう	小麦粉、砂糖、油
16火	昼食	ごはん 切干し大根の煮物 肉団子汁 オレンジ	米 パン粉	グリンピース(さや入り)、油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、切り干しだいこん キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
17水	昼食	ごはん じゃが鶏ナゲット えんどうのごま和え 新たまねぎのお汁	米 じゃがいも すりごま	鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	もやし、にんじん、さやえんどう たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	油、片栗粉、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
18木	昼食	ごはん ささ身のごま和え キャベツのみそ汁 バナナ	米 すりごま	鶏ささ身 筋なし 油揚げ 牛乳 いわし(田作り)かえり	もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 カリカリたつくり	ごま			砂糖、しょうゆ
19金	昼食	ごはん 魚の塩焼き たけのこの煮物 厚揚げのみそ汁	米	さわら 花かつお 生揚げ 牛乳	たけのこ、にんじん たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	油、酒、食塩 しょうゆ、砂糖、本みりん 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
20土	昼食	ごはん 鶏肉の照り煮 みそ汁	米	鶏もも肉 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん もやし、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、砂糖 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
22月	昼食	ごはん チキンカツごまみそ 野菜のじゃこ和え しめじのお汁	米 パン粉、すりごま	鶏ささ身 筋なし しらす干し 木綿豆腐 牛乳	こまつな、にんじん たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、にんじん	赤みそ、砂糖、油、小麦粉、本みりん しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
23火	昼食	発芽米入りごはん ふりかけ ひじき煮 豚汁 オレンジ	米、発芽米 ごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏もも肉 こま、油揚げ 豚肉肩 こま	にんじん、ひじき、干しいたけ たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ、油、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 キャロットサンド	フランスパン		りんご、にんじん、レモン	砂糖
24水	昼食	ごはん しゅうまい アスパラのおかか和え チンゲン菜のお汁	米、押麦 しゅうまいの皮	豚ひき肉、おから 花かつお 木綿豆腐 牛乳 きな粉	たまねぎ、しょうが もやし、にんじん、グリーンアスパラガス たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	片栗粉、しょうゆ、酒、ごま油、砂糖、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 おふラスク	焼ふ			砂糖、バター
25木	昼食	ごはん 野菜と厚揚げの煮物 もやしのお汁	米	鶏もも肉 こま、生揚げ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん もやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、砂糖、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも			油、食塩
26金	昼食	たけのこごはん 切り干し大根のツナ和え おふのみそ汁	米 すりごま 焼ふ	鶏むね肉 こま、グリンピース(さや入り)、油揚げ ツナ油漬缶 生揚げ 牛乳	たけのこ、にんじん にんじん、チンゲンサイ、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、本みりん、砂糖 酢、砂糖、食塩 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
27土	昼食	ごはん 豚肉のみそ煮 すまし汁	米	豚肉肩 こま 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ にんじん、キャベツ	赤みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
30火	昼食	ごはん 豆腐の変わり揚げ えのきの和え物 じゃがいものみそ汁	米 じゃがいも	絞豆腐、しらす干し 花かつお 牛乳	にんじん、ひじき えのきたけ、ほうれんそう、にんじん にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、本みりん しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				