

献立表

2025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 火	昼食	ごはん からあげ キャベツのおかゆ和え たまねぎのみそ汁	米	鶏もも肉 こま 花かつお 油揚げ 牛乳	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				
02 水	昼食	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	米 じゃがいも、しらたき	豚肉肩 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	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				
03 木	昼食	ごはん 煮魚 わかめのお汁 バナナ	米	しいら	しょうが たまねぎ、もやし、葉ねぎ、にんじん、カットわかめ バナナ	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		牛乳		
04 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	牛乳、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、こまつな オレンジ	バター、小麦粉、ウスターソース、スープストック、油、カレー粉 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
05 土	昼食	ごはん 鶏肉のカレー煮 みそ汁	米 じゃがいも	鶏もも肉 こま 木綿豆腐 牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、油、砂糖、カレー粉 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
07 月	昼食	ごはん ハンバーグ もやしの和え物 みそ汁	米 パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐	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 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 フルーツ盛り合わせ	じゃがいも	油揚げ 牛乳	オレンジ、バナナ 、いちご	
08 火	昼食	ごはん コロッケ ほうれんそうのごま和え 新たまねぎのお汁	米 じゃがいも、パン粉 すりごま	鶏ひき肉 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、カットわかめ	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 菓子				
09 水	昼食	ごはん 鶏肉の照り煮 えのきのみそ汁 バナナ	米	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな バナナ	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	牛乳 ほうれんそうパンケーキ		牛乳 木綿豆腐	ほうれんそう	小麦粉、砂糖、油
10 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 牛乳	キャベツ、にんじん たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、にんじん	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	牛乳 菓子				
11 金	昼食	ごはん 春キャベツの回鍋肉 チンゲン菜のお汁	米	豚肉肩 こま 生揚げ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが もやし、にんじん、チンゲンサイ	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 菓子				
12 土	昼食	豚汁うどん バナナ	うどん	豚肉肩 こま、油揚げ	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		牛乳		
14 月	昼食	ごはん 肉みそ豆腐 すまし汁 オレンジ	米	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ	たまねぎ、葉ねぎ、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん、カットわかめ オレンジ	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 フライドポテト	じゃがいも	牛乳		油、食塩
15 火	昼食	ごはん 魚の塩焼き キャベツと人参の和え物 小松菜のみそ汁	米	さくら 花かつお	キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな	油、酒、食塩 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	発酵乳 マカロニのあべ川	マカロニ ツイスト	ジョア白ブドウ きな粉		砂糖
16 水	昼食	ごはん じゃが鶏ナゲット 小松菜のごま和え しめじのお汁	米 じゃがいも すりごま	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ	油、片栗粉、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、食塩、こんぶ(だし用)、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子				
17 木	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春キャベツのみそ汁	米	豚肉肩 こま	たまねぎ、にんじん、しょうが もやし、キャベツ、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	お茶 わかめおにぎり	米	しらす干し		
18 金	昼食	たけのこごはん 切干し大根の煮物 おふのお汁 オレンジ	米 米 焼ふ	鶏むね肉 こま、油揚げ 油揚げ 木綿豆腐	たけのこ、にんじん にんじん、こまつな、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ オレンジ	しょうゆ、本みりん、砂糖 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		牛乳		
19 土	昼食	わかめごはん 野菜のツナ煮 みそ汁	米	ツナ油漬缶 木綿豆腐 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
21 月	昼食	発芽米入りごはん 新玉ねぎのかき揚げ 豚汁 オレンジ	米、発芽米 じゃがいも	鶏むね肉 こま 豚肉肩 こま	たまねぎ、にんじん えのきたけ、キャベツ、葉ねぎ、にんじん オレンジ	小麦粉、油、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 火	昼食	麦ごはん きんぴらごぼう 肉団子汁	米、押麦 しらたき、ごま パン粉	豚肉肩 こま 鶏ひき肉	ごぼう、にんじん もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、砂糖、酒、ごま油 かつお節、しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	ぶどうゼリー			ぶどう天然果汁、かんてん(粉)	砂糖
23 水	昼食	ごはん しゅうまい じゃこ和え ほうれん草のお汁	米 しゅうまいの皮	豚ひき肉、おから しらす干し 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	片栗粉、しょうゆ、酒、ごま油、砂糖、食塩 しょうゆ、酢、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				
24 木	昼食	麦ごはん 炒り豆腐 もやしのみそ汁	米、押麦	絞豆腐、豚肉肩 こま、花かつお	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、油、砂糖、本みりん 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 キャラットサンド	フランスパン	牛乳	りんご、にんじん、レモン	砂糖
25 金	昼食	ごはん 魚フライごまみそ アスパラのおかゆ和え にんじんの汁	米 パン粉、すりごま	さくら 花かつお 木綿豆腐 牛乳	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、葉ねぎ	赤みそ、油、砂糖、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				
26 土	昼食	きつねうどん バナナ	うどん	鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、砂糖、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
28 月	昼食	ごはん 豆腐の変わり揚げ ほうれんそうの和え物 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 油揚げ 牛乳	にんじん、ひじき キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん	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				
30 水	昼食	ごはん ふりかけ 野菜とささ身の和え物 キャベツのみそ汁	米 ごま すりごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏ささ身 筋なし 油揚げ	もやし、にんじん、チンゲンサイ 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 おふラスク	焼ふ	牛乳 きな粉		砂糖、バター