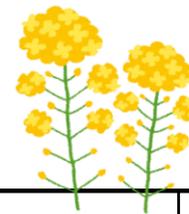




# 令和6年度 4月献立表



日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
9 火	鯛めし	○	まだい, こんぶ	水稲穀粒(はいが精米)	土しょうが	868 kcal
	鶏の梅シソ焼き		鶏肉	かたくり粉	練り梅, しそ葉(青じそ), ブロccoli	38.4 g
	かぼちゃの煮もの			三温糖	西洋かぼちゃ	25.9 g
	たけのこの赤だし		油揚げ, 米みそ(赤色辛みそ)		おおさかしるな, たけのこ水煮, だいこん, なめこ	
10 水	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		724 kcal
	カラスカレイの煮付け		からすがれい	三温糖	土しょうが	36.3 g
	切干大根とじゃこのサラダ		しらす干し	三温糖, ごま油, ごま	切干しだいこん, にんじん, きゅうり	17.6 g
	豚汁		豚肉, 油揚げ, みそ	ごま油, さつまいも, 板こんにゃく	はくさい, ぶなしめじ, 玉葱, ささがきごぼう, 白ねぎ, とうがらし	
11 木	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		732 kcal
	豆腐ハンバーグ 照り焼き		鶏肉ひき肉, 木綿豆腐, 干ひじき, 凍結全卵, 牛乳	パン粉, 三温糖, かたくり粉	玉葱, 干し椎茸, にんじん	31.2 g
	きゅうりの酢の物		わかめ	三温糖, ごま	きゅうり, にんじん	21.9 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも	玉葱, 葉ねぎ	
12 金	チキンカレー(麦飯)	○	鶏肉	水稲穀粒(はいが精米), 押麦, じゃがいも, 米ぬか油	玉葱, にんじん	792 kcal
	野菜のマリネ(春)			オリーブ油, 三温糖	黄パプリカ, 西洋かぼちゃ, アスパラガス, スナップえんどう, エリンギ, レモン果汁	23.3 g
	アシドミルクPLUS 180		アシドミルクPLUS			19.4 g
15 月	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		736 kcal
	鶏のねぎ塩タレ		鶏肉	ごま油	白ねぎ, レモン果汁	33.0 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ	三温糖	こまつな, にんじん	27.6 g
	わかめのみそ汁		わかめ, 木綿豆腐, みそ		玉葱, えのきたけ	
16 火	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		806 kcal
	麻婆豆腐		木綿豆腐, 豚ひき肉	ごま油, 三温糖, かたくり粉	玉葱, 土しょうが, にら, にんにく(りん茎)	32.2 g
	キャベツの中華サラダ			三温糖, ごま油, ごま	にんじん, きゅうり, キャベツ	29.6 g
	中華風コーンスープ		たまご	かたくり粉, ごま油	とうもろこし缶詰(クリーム), えのきたけ, 葉ねぎ	
17 水	たけのごはん	○	油揚げ	水稲穀粒(はいが精米)	たけのこ水煮, にんじん	751 kcal
	鯖の塩焼き		まさば			36.8 g
	おから炒り煮		おから, 干ひじき	つきこん, 米ぬか油, 三温糖	きくらげ, にんじん, 干し椎茸, 葉ねぎ	28.5 g
	春きゃべつのみそ汁		厚揚げ, みそ		キャベツ, ぶなしめじ	
18 木	コッペパン	○		コッペパン		753 kcal
	ジャムアンドマーガリン				いちごジャム&マーガリン	34.6 g
	鶏のハニーマスタード焼き		鶏肉	かたくり粉, マヨネーズ(全卵型), はちみつ	ブロッコリー	34.4 g
	キャベツのソテー		ロースハム	なたね油	キャベツ, 玉葱, にんじん	
	オニオンスープ		ベーコン		玉葱, はくさい, セロリ	
19 金	雑穀ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米), 雑穀		787 kcal
	豚肉とふきのすき煮		豚肉, 焼豆腐	しらたき, 三温糖, 米ぬか油	ふき(ゆで), 玉葱, ごぼう	28.6 g
	小松菜とツナのマスタード		まぐろ缶詰	ごま	こまつな, にんじん	33.3 g
	もやしのみそ汁		油揚げ, みそ		りょくとうもやし, にら, 切干しだいこん	
22 月	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		684 kcal
	青椒肉絲		豚肉	かたくり粉, 米ぬか油, 三温糖, ごま油	土しょうが, 青ピーマン, 赤パプリカ, たけのこ水煮, 玉葱, にんにく(りん茎)	31.1 g
	もやしのごまダレサラダ			三温糖, ごま油, ねりごま	りょくとうもやし, きゅうり, にんじん	21.3 g
	豆腐のスープ		木綿豆腐		だいこん, えのきたけ, チンゲンツァイ	
23 火	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		840 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉, 米みそ(赤色辛みそ)	ごま油, かたくり粉, 薄力粉, なたね油	土しょうが	33.0 g
	春雨サラダ(ポン酢)		ロースハム	緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, きくらげ, きゅうり	30.7 g
	かぼちゃのみそ汁		木綿豆腐, みそ		かぼちゃ, 玉葱, ぶなしめじ	
24 水	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		724 kcal
	鶏のつくね からしソース		鶏肉ひき肉, 鶏軟骨, 木綿豆腐, 凍結全卵	パン粉	玉葱, にんじん, しそ葉(青じそ)	36.0 g
	キャベツとちくわの煮浸し		焼き竹輪	三温糖	キャベツ, にんじん	22.8 g
	にらとたけのこのみそ汁		油揚げ, みそ		たけのこ水煮, にら, 玉葱, えのきたけ	

25 木	ご飯		水稻穀粒(はいが精米)		661 kcal	
	豚ニラ炒め	○	豚肉	米ぬか油, ごま油, かたくり粉	キャベツ, にら, もやし	28.4 g
	切干大根のピリ辛和え			三温糖, ごま油, ごま	切干しだいこん, にんじん, きゅうり	19.7 g
	わかめスープ		わかめ, 木綿豆腐	ごま油	えのきたけ, 白ねぎ	
26 金	フィッシュバーガー	○	ホキ, 凍結全卵, たまご	バーガーパン, 薄力粉, パン粉, 米ぬか油, マヨネーズ(全卵型)	玉葱, パセリ, らっきょう(甘酢漬)	791 kcal
	ゆずサラダ		しらす干し	ごま油, 米ぬか油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, ゆず果汁	37.6 g
	ミネストローネ		ベーコン, ミックスビーンズ	じゃがいも, なたね油, 三温糖	キャベツ, にんじん, 玉葱, セロリー, トマト缶詰	33.3 g
27 土	ちゃんぽん麺		豚肉, いか, かまぼこ	蒸し中華めん, ごま油	にんじん, はくさい, キャベツ, 玉葱, りょくと うもやし, きくらげ, 土しょうが	814 kcal
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき, まぐろ缶詰	マヨネーズ(全卵型)	きゅうり, にんじん, とうもろこし, えだまめ	37.6 g
	ソフール レモン		レモンヨーグルト			18.1 g
	野菜ジュース				野菜生活	