



2023年 4月の献立表



日	主食	牛乳	皿 人	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	1人分 - たんぱく質 脂質
10月	カレーライス 野菜とコーンのスープ 河内晩柑	○	3	牛乳 豚肉 ベーコン	精白米 油 ジャガイモ パター 薄力粉 でん粉	パセリ セロリ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース ほうれん草 ホールコーン 河内晩柑	831 kcal 288 g 23.1 g
			4				
11火	鮭入り春の五目ずし 竹輪と野菜の旨煮 すまし汁 牛乳かんイチゴソース	○	3	牛乳 油揚げ 鶏卵 さけ ちくわ かつお節 豆腐 かまぼこ わかめ 寒天 牛乳	精白米 上白糖 油 ジャガイモ 三温糖	かんぴょう 人参 干しいたけ 枝豆 ごぼう 大根 さやいんげん えのき いちご	785 kcal 34.3 g 21.0 g
			4				
12水	三色そぼろ丼 大豆とじゃがいもの甘辛揚げ ほうれん草と麩のみそ汁	○	3	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 かつお節 大豆 ちりめんじゃこ みそ みそ	精白米 三温糖 油 でん粉 ジャガイモ 上白糖 ごま 麩	しょうが もやし 小松菜 ほうれん草	795 kcal 36.4 g 24.9 g
			4				
13木	豚肉とレタスのチャーハン いももち 卵と小松菜のスープ	○	3	牛乳 豚肉 鶏卵 チーズ	精白米 油 油 ジャガイモ でん粉 パター	しょうが にんにく 人参 長ねぎ レタス グリンピース 玉ねぎ 小松菜	839 kcal 25.2 g 36.8 g
			3				
14金	きのこピラフ スペイン風オムレツ オニオンスープ	○	3	牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム 鶏卵 チーズ ベーコン	精白米 米粒麦 パター 油 オリーブ油 ジャガイモ 上白糖 油	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ 赤ピーマン グリンピース にんにく マッシュルーム セロリ 人参 しょうが	832 kcal 33.7 g 32.1 g
			4				
17月	ご飯 ごぼうつくねハンバーグ 野菜コーン炒め 豆腐と根菜の味噌汁	○	3	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ ちくわ みそ	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま油 さつまいも	ごぼう 玉ねぎ 人参 しょうが キャベツ 小松菜 ホールコーン 大根 葉ねぎ	745 kcal 30.6 g 23.7 g
			4				
18火	新筍ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの塩昆布和え 新玉ねぎのみそ汁	○	3	牛乳 油揚げ 鶏肉 鶏卵 塩昆布 かつお節 みそ みそ	精白米 もち米 でん粉 薄力粉 油 ごま油	たけのこ サヤエンドウ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	835 kcal 36.0 g 34.1 g
			4				
19水	フィッシュバーガー フライドポテト にんじんポタージュ	○	2	牛乳 ホキ 鶏卵 青のり 牛乳 生クリーム	丸パン 薄力粉 パン粉 パン粉 油 油 ジャガイモ パター	キャベツ しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ	728 kcal 31.7 g 29.7 g
			3				
20木	麻婆豆腐丼 鉄骨サラダ かきたま汁	○	3	牛乳 豚肉 豆腐 八丁みそ ひじき 油揚げ 鶏卵	精白米 油 ごま油 三温糖 でん粉 ごま	長ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ にんにく しょうが 大根 きゅうり 小松菜	768 kcal 32.3 g 26.4 g
			4				
21金	麦入りご飯 ジャンボ揚げ餃子 もやしと小松菜の中華和え 春雨と白菜のスープ	○	3	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 押麦 ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 薄力粉 油 油 三温糖 ごま 緑豆春雨	キャベツ 長ねぎ なら にんにく しょうが 小松菜 人参 ブラックマッペもやし 白菜 干しいたけ	754 kcal 26.5 g 24.9 g
			4				
24月	ゆかりご飯 鶏肉の香味焼き 茎わかめ入りきんぴら なめこの味噌汁	○	3	牛乳 鶏肉 茎わかめ わかめ 油揚げ みそ みそ	精白米 ごま油 こんにゃく 三温糖 ごま	長ねぎ しょうが にんにく ごぼう 人参 大根 なめこ	732 kcal 30.6 g 24.9 g
			4				
25火	ツナコーンドック 春野菜シチュー りんご	○	3	牛乳 ツナ 鶏肉 牛乳	コッペパン ジャガイモ マヨネーズ 油 パター 薄力粉	ホールコーン 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ セロリ りんご	739 kcal 30.1 g 34.6 g
			3				
26水	豚肉と野菜のけんちんうどん おからナゲットツナマヨ味 フルーツヨーグルト	○	3	牛乳 豚肉 油揚げ おから 鶏卵 ツナ 牛乳 ヨーグルト	油 里芋 三温糖 うどん でん粉 マヨネーズ パン粉 油 上白糖	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 ★りんご缶	724 kcal 34.9 g 27.7 g
			4				
27木	ご飯 鮭のレモン醤油揚げ じゃこと白滝の炒め じゃが芋とわかめの味噌汁	○	3	牛乳 さけ 豚肉 ちりめんじゃこ わかめ みそ みそ	精白米 薄力粉 でん粉 油 上白糖 こんにゃく 油 ごま油 ジャガイモ	レモン たけのこ 小松菜 人参 長ねぎ	795 kcal 35.8 g 25.5 g
			4				
28金	麦入りわかめご飯 豚肉の生姜焼き 粉ふきいも 豆腐の中華スープ	○	3	牛乳 わかめごはんの素 豚肉 青のり 豆腐	精白米 押麦 ごま 油 ジャガイモ	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ チンゲンサイ	745 kcal 30.4 g 24.6 g
			4				

※アレルギー食品には記号を表示しています