



4月 詳細献立表



令和4年4月

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
8 金	チキンカレーライス	○	鶏肉	米,麦,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	877 kcal
	ツナわかめサラダ		わかめ,ツナ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	25.4 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース,みかん(缶)	26.0 g
11 月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		821 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが		豚肉,高野豆腐	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	30.6 g
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油,ねりごま	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	22.7 g
12 火	揚げパン	○		コッパパン,油,砂糖		775 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	油,バター,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,小松菜	23.9 g
	コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	34.5 g
13 水	麻婆豆腐丼	○	みそ,豚肉,大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,筍,干し椎茸,ねぎ	756 kcal
	卵入り中華コーンスープ		鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,白菜,クリームコーン,ホールコーン,小松菜	31.4 g
	果物(かんきつ類)				かんきつ類	23.0 g
14 木	ごはん	○		米,麦		825 kcal
	さばのみそ煮		さば,みそ	砂糖	しょうが,ねぎ	32.1 g
	和風サラダ		わかめ	油,砂糖	にんじん,大根,きゅうり,もやし,たまねぎ	30.6 g
	つぼん汁		鶏肉,厚揚げ	こんにゃく,さといも	にんじん,大根,こねぎ	
15 金	チキンピラフ	○	鶏肉	米,麦,油,バター	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ピーマン	840 kcal
	ミネストローネ		ベーコン	油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリ,たまねぎ,ホールのトマト,マッシュルーム,しょうが,キャベツ,パセリ	24.1 g
	チーズケーキ		クリームチーズ,生クリーム,鶏卵,プレーンヨーグルト	砂糖,小麦粉	レモン	34.6 g
18 月	きつねうどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん,砂糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ	772 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,でん粉,油		37.7 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	28.7 g
19 火	豚肉と青菜の中華丼	○	豚肉,うずらの卵	米,麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,干し椎茸,白菜,小松菜	774 kcal
	キムチスープ		鶏肉,豆腐,みそ		しょうが,えのきたけ,もやし,白菜,ねぎ,にら	29.2 g
	果物(りんご)				りんご	23.3 g
20 水	ごはん	○		米,麦		747 kcal
	鮭のステーキソース		鮭	砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ	32.3 g
	青のりポテト		青のり	じゃがいも		19.3 g
	いなか汁		油揚げ,豆腐,みそ	こんにゃく	にんじん,大根,ねぎ	
21 木	フレンチトースト	○	牛乳,鶏卵	食パン,砂糖		826 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,大豆	油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しょうが,トマト,ピュレ	33.3 g
	ツナキャベツサラダ		ツナ	ごま,油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	33.3 g
22 金	赤飯	○	小豆	米,もち米,ごま		756 kcal
	和風おろしハンバーグ		豚肉,豆腐	油,生パン粉,砂糖,でん粉	たまねぎ,干し椎茸,大根,万能ねぎ	33.3 g
	ごま和え			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,キャベツ,もやし,のらぼう菜	22.7 g
	すまし汁		豆腐,かまぼこ		たけのこ,えのきたけ,ねぎ,糸みつば	
25 月	チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,麦,油,ごま油	にんじん,ねぎ,干し椎茸,ピーマン	754 kcal
	ビーンズポテト		大豆	油,じゃがいも,でん粉		26.8 g
	わかめスープ		豆腐,わかめ	ごま,ごま油	しょうが,ホールコーン,もやし,ねぎ	28.4 g
26 火	パイナップル	○		パイナップル		766 kcal
	シエパードパイ		豚肉,大豆,牛乳,生クリーム,チーズ	油,小麦粉,砂糖,じゃがいも,バター	にんにく,たまねぎ,ホールのトマト,にんじん,マッシュルーム,パセリ	29.5 g
	野菜スープ		鶏肉	油	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,ホールコーン,かぶ	27.6 g
	果物(かんきつ類)				かんきつ類	
27 水	たけのこごはん	○	油揚げ	米,麦,もち米,砂糖	たけのこ,さやえんどう	778 kcal
	さわらのねぎソースがけ		さわら	でん粉,油,砂糖,ごま,ごま油	ねぎ,しょうが	34.4 g
	野菜ののり和え		のり	砂糖	小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	24.6 g
	春野菜のみそ汁		豆腐,みそ,わかめ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ	
28 木	春キャベツのあんかけ焼きそば	○	豚肉,いか	中華麺,油,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,ねぎ,青梗菜	765 kcal
	大根サラダ		ツナ	ごま,油,砂糖	大根,きゅうり,にんじん	27.0 g
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶),パイナップル(缶),みかん(缶)	23.7 g