

2023年04月

献立表

| 日/曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 10時おやつ |
|------------------|---|--|---|---|--------------------------------------|
| | | 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 | 3時おやつ |
| 1 15 (土) | わかめごはん さけの塩焼き さつまいもサラダ 豆腐すまし汁 | ヨーグルト 精白米、小麦粉 さつまいも、三温糖 マヨドレ、グラニュー糖 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ 木綿豆腐 無塩バター、脱脂粉乳 | にんじん、たまねぎ、きゅうり コーン | 鉄塩せん バターシュガースコーン 牛乳 |
| 3 (月) 進級式 | 赤飯 かじきの照り焼き 小松菜の煮びたし 玉ねぎのみそ汁 | デコボン 精白米、豆乳入りホイップ もち米、グラニュー糖 三温糖 スポンジケーキ | 牛乳、かじき、凍り豆腐 油揚げ、みそ ささげ、黒ごま | デコボン、こまつな、いちご もも缶、たまねぎ、バナナ にんじん、しめじ、葉ねぎ | サクッとあられ フルーツトライフル 牛乳 |
| 4 18 (火) | しろごはん 豚肉とレタスのしょうが炒め 春雨サラダ にら玉汁 | バナナ 精白米、食パン メープルシロップ、三温糖 なたね油、なたね油 ごま油、片栗粉 | 牛乳、豚肉(もも)、卵 木綿豆腐、無塩バター ハム、ごま | バナナ、もやし、たまねぎ レタス、きゅうり えのきたけ にら、しょうが | 鉄塩せん メープルラスク 牛乳 |
| 5 (水) | ロールパン ミートローフ(レバー入り) ブロッコリーのツナサラダ キャベツスープ | ヨーグルト ロールパン、ベンネ 片栗粉、米粉 なたね油、三温糖 オリーブ油 | ヨーグルト(加糖)、鶏レバー カルシウムと鉄分の多いミルク ツナ、木綿豆腐、ベーコン 豚ひき肉、鶏ひき肉 鶏もも肉、無塩バター | たまねぎ、ブロッコリー ホールトマト缶詰、にんじん キャベツ、きゅうり スナップえんどう | オレンジジュース スナップエンドウの トマトクリームパンネ |
| 6 20 (木) | むぎごはん たらのみそマヨ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 若竹汁 | オレンジ 精白米、ホットケーキ粉 三温糖、押麦、なたね油 マヨドレ、片栗粉 | 牛乳、たら、鶏ひき肉 脱脂粉乳、みそ | かぼちゃ、オレンジ、ねぎ ごぼう、たけのこ(ゆで) 干しぶどう、カットわかめ いんげん、ココア | サクッとあられ ごぼうブラウニー 牛乳 |
| 7 21 (金) | 春野菜ナポリタン チキンサラダ きのこミルクスープ ぶどうゼリー | 精白米、スバゲティー 三温糖、なたね油 | カルシウムと鉄分の多いミルク 牛乳、豚肉(肩ロース) 鶏もも肉、しらす干し、脱脂粉乳 | たまねぎ、レタス、キャベツ きゅうり、しめじ こんぶ(だし用) グリーンピース、パセリ マッシュルーム、しょうが グリーンアスパラガス | 鉄塩せん グリーンピースおにぎり かみかみ昆布 |
| 8 22 (土) | しろごはん 厚揚げの炒め物 キャベツの甘酢和え オニオンスープ | バナナ 精白米、ホットケーキ粉 三温糖、なたね油 片栗粉、ごま油 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵 ベーコン、無塩バター | たまねぎ、バナナ、キャベツ パイン缶、きゅうり、にんじん しめじ、にら、パセリ | サクッとあられ パイナップル蒸しパン 牛乳 |
| 10 24 (月) | ふりかけごはん さわらのごま焼き 切干し大根の煮物 みそ汁(かぶ・にんじん) | グレープフルーツ 精白米、小麦粉、三温糖 | 牛乳、さわら、コンデンスミルク 無塩バター、油揚げ、みそ ごま、しらす干し、かつお節 | グレープフルーツ、かぶ にんじん、かぶの葉 切干大根、いんげん 干ししいたけ さくらの花(塩漬) | サクッとあられ さくらのミルクーサブレ 牛乳 |
| 11 25 (火) | 食パン・いちごジャム チリコンカン コールスロー レタスとベーコンのスープ | ヨーグルト 食パン、精白米 マヨドレ、三温糖 なたね油、オリーブ油 | ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉 木綿豆腐、ベーコン ハム、だいず(乾) | トマトピューレ、キャベツ いちごジャム、たまねぎ コーン、にんじん、レタス しめじ、ごぼう、パプリカ 干ししいたけ、にんにく | 牛乳 どんどろけ飯(鳥取県) |
| 12 26 (水) | しろごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆あえ さつま汁 | いよかん 精白米、ホットケーキ粉 さつまいも、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆 豚肉(肩ロース)、みそ 無塩バター、生揚げ、チーズ | いよかん、もやし、にんじん ねぎ、こまつな、ほうれんそう | りんごジュース ほうれん草の チーズカップケーキ 牛乳 |
| 13 27 (木) | きつねうどん じゃがべー 野菜のしらす和え オレンジゼリー | ゆでうどん、コッペパン じゃがいも、三温糖 なたね油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ ベーコン、つぶあん、しらす干し 無塩バター、ヒザ用チーズ | きゅうり、にんじん、もやし ねぎ、たまねぎ、干ししいたけ パセリ | 鉄塩せん コッペパン(あんバター) 牛乳 |
| 14 28 (金) | チキンカレー ツナチーズサラダ 押し麦のスープ バナナ | 半つき米、焼きそばめん じゃがいも、米粉 押麦、三温糖、なたね油 | 鶏もも肉、豚肉(肩ロース) ツナ油漬、チーズ 無塩バター、ベーコン 脱脂粉乳 | バナナ、たまねぎ、レタス キャベツ、にんじん、きゅうり こまつな、コーン ホールトマト缶詰 りんご、ピーマン にんにく、しょうが、あおのり | 牛乳 焼きそば |
| 17 (月) | ひじきごはん かじきの照り焼き 小松菜の煮びたし 玉ねぎのみそ汁 | デコボン 精白米、ホットケーキ粉 三温糖、なたね油 | 牛乳、かじき、木綿豆腐 凍り豆腐、油揚げ、みそ、きな粉 | デコボン、こまつな、たまねぎ にんじん、しめじ、葉ねぎ ひじき、干ししいたけ | サクッとあられ 豆腐ドーナツ 牛乳 |
| 19 (水) 誕生会 | たけのこごはん 鶏天(大分県) マカロニサラダ 春キャベツのスープ | いちご 精白米、小麦粉、なたね油 三温糖、米粉、マカロニ マヨドレ、片栗粉、粉糖 | 鶏ささ身、牛乳、卵 油揚げ、ハム、脱脂粉乳 | いちご、レタス、筍、にんにく きゅうり、キャベツ、オレンジ 人参、玉ねぎ、しょうが ピュアココア スナップえんどう、いんげん 干し椎茸、カットわかめ | 牛乳 ねこさんマフィン |