



# 4月

# 献立表



月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	洋風混ぜご飯 玉ねぎ・パプリカ・豚ミンチ・みりん・しょうゆ・油・七十分米 鶏肉のしょうが焼き 鶏もも肉・生姜・しょうゆ・みりん・酒 マリネ 白菜・ブロッコリー・人参・オリーブ油・塩・酢・しょうゆ みそ汁 長芋・レタス・ほうれん草・みそ	さわらの西京焼き 鯖・白みそ・しょうゆ・みりん・酒 ラタトゥイユ 水菜大豆・玉ねぎ・ピーマン・三度豆 ホールトマト缶・三温糖・塩・油 中華和え さつまいも・人参・チンゲン菜・三温糖・しょうゆ・ごま油 清汁 大根・しめじ・水菜・しょうゆ・塩	筑前煮 鶏もも肉・筍・人参・三温糖・みりん・しょうゆ こんにやくの甘辛炒め 糸こんにやく・もやし・エリンギ・しょうゆ・三温糖・油 酢の物 ほうれん草・カブラフラワー・人参・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖・油 みそ汁 鮎・キャベツ・白ねぎ・みそ	鯛飯 鯛・塩糖・生姜・人参・三つ葉・しょうゆ・塩・酒・みりん・七十分米 じゃがいものそぼろあんかけ 豆腐・豚ミンチ・じゃがいも・絹さや・しょうゆ・三温糖・片栗粉・油 マヨしょうゆサラダ 小松菜・ごぼう・パプリカ・マヨドレ・しょうゆ スープ 白菜・玉ねぎ・おろし・しょうゆ・塩・コンソメ	和風カレー丼 豚肉・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・スナッペン・しょうゆ・三温糖・みりん・カレー粉・片栗粉・油・七十分米 清汁 さつまいも・チンゲン菜・しょうゆ・塩
	7日	8日	9日	10日	11日
	炊き込みごはん しめじ・人参・三つ葉・みりん・しょうゆ・七十分米 鶏肉の梅焼き 鶏もも肉・梅肉・みりん・しょうゆ・三温糖・片栗粉 じゃこ和え キャベツ・じゃがいも・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ 清汁 白菜・玉ねぎ・しょうゆ・塩	厚揚げのうま煮 厚揚げ・大根・人参・三温糖・しょうゆ・みりん・酒 さつまいもシナモン焼き さつまいも・しょうゆ・シナモン・油 カレーサラダ 小松菜・パプリカ・スナッペン・玉ねぎ・酢・三温糖・油・塩・しょうゆ・カレー粉 スープ 鮎・もやし・ほうれん草・しょうゆ・塩・コンソメ	白身魚の風味焼き 白身魚・かぼす果汁・しょうゆ・みりん れんこんきんぴら れんこん・つぎこんにやく・玉ねぎ・しょうゆ・みりん・三温糖・油 ゆかりサラダ 白菜・水菜・人参・ゆかり・しょうゆ みそ汁 油揚げ・キャベツ・わかめ・みそ	豚肉と春野菜の黒酢炒め 豚肉・筍・スナッペン・ごぼう・黒酢・しょうゆ・三温糖 焼きじゃが じゃがいも・塩糖・油 ごま和え ほうれん草・ブロッコリー・人参・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖 清汁 レタス・なめこ・小松菜・しょうゆ・塩	さばのみぞれあんかけ 鯖・塩糖・大根・豆腐・だし汁・しょうゆ・塩・みりん・片栗粉 高野豆腐煮 高野豆腐・三度豆・人参・三温糖・しょうゆ マヨサラダ さつまいも・チンゲン菜・アスパラ・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 しろ菜・えのき・とろろこんぶ・みそ
	豆乳きな粉ケーキ 牛乳 小麦粉・きな粉・BP・三温糖・豆乳・油	ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ・パセリ粉	いももち オレンジ 牛乳 じゃがいも・片栗粉・三温糖・しょうゆ	おにぎり りんご 牛乳 かつお・しょうゆ・七十分米	黒ごまクッキー 牛乳 小麦粉・黒ごま・豆乳・油・三温糖・塩
14日	15日	16日 たいようお弁当日	17日	18日 イースター	19日
ツナピラフ ツナ・玉ねぎ・三度豆・油・塩・みりん・しょうゆ・七十分米 鶏肉の磯辺焼き 鶏もも肉・塩糖・みりん・しょうゆ・青のり 梅肉和え さつまいも・小松菜・人参・梅肉・しょうゆ・三温糖 清汁 豆腐・チンゲン菜・しょうゆ・塩	白身魚のごま焼き 白身魚・ごま・酒・みりん・しょうゆ 粉ふき芋 じゃがいも・塩・パセリ粉 なめたけ和え 白菜・ほうれん草・人参・昆布・えのき・みりん・しょうゆ みそ汁 大根・玉ねぎ・水菜・みそ	ホイコーロー風 豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・赤みそ・しょうゆ・三温糖・酒・油 あらめ煮 あらめ・人参・三度豆・昆布・三温糖・しょうゆ 黒酢和え 長芋・チンゲン菜・パプリカ・しょうゆ・三温糖・黒酢 スープ 春雨・ベーコン・小松菜・しょうゆ・塩・コンソメ	鶏肉のコーンフレーク焼き 鶏むね肉・塩糖・しょうゆ・みりん・片栗粉・コーンフレーク・油 中華風炒め ごぼう・スナッペン・ごぼう・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・片栗粉・ごま油 マヨサラダ ブロッコリー・レタス・れんこん・人参・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 じゃがいも・しめじ・ねぎ・みそ	夕焼けごはん 人参・アスパラ・ツナ・ケチャップ・塩・油・七十分米 和風ハンバーグ 豚ミンチ・玉ねぎ・塩・パン粉・三温糖・みりん・しょうゆ・水・片栗粉 和え物 キャベツ・大根・パプリカ・しょうゆ・三温糖・油 清汁 筍・ほうれん草・しょうゆ・塩	切干肉うどん 豚肉・切干大根・玉ねぎ・人参・小松菜・乾麺・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・油 サラダ じゃがいも・カブラフラワー・人参・ごま・ねりごま・しょうゆ
甘納豆蒸しパン 牛乳 米粉・BP・三温糖・豆乳・甘納豆	豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	カレークラッカー オレンジ 牛乳 小麦粉・玉ねぎ・カレー粉・塩・オリーブ油	おにぎり りんご 牛乳 昆布・みりん・三温糖・しょうゆ・七十分米	芋ようかん 牛乳 さつまいも・三温糖・塩・寒天・水	せんべい ばりんこ
21日	22日	23日	24日	25日 お誕生会	26日
筍ごはん 筍・人参・三つ葉・しょうゆ・みりん・七十分米 白身魚のカラフル焼き 白身魚・塩糖・パプリカ・ピーマン・マヨドレ・しょうゆ かつお和え さつまいも・チンゲン菜・人参・かつお・しょうゆ 清汁 大根・レタス・しょうゆ・塩	鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉・マーマレード・しょうゆ・塩糖 切り干し大根の炒め煮 切干大根・エリンギ・人参・昆布・しょうゆ・三温糖・油 フレンチサラダ 白菜・人参・アスパラ・玉ねぎ・三温糖・酢・しょうゆ スープ スナッペン・ごぼう・油揚げ・小松菜・しょうゆ・塩・コンソメ	豚肉のブルコギ炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・春雨・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 長芋の塩麹焼き 長芋・塩糖・油 磯辺和え ほうれん草・れんこん・もやし・焼きのり・しょうゆ・油・しょうゆ みそ汁 鮎・チンゲン菜・わかめ・みそ	あじの塩焼き 鮎・塩糖 サツと煮 白菜・人参・昆布・みりん・しょうゆ・片栗粉 甘酢和え 大根・小松菜・人参・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖・油 清汁 じゃがいも・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩	ふきのおすし 高野豆腐・かんぴょう・ちりめんじゃこ・ふき・人参・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢・七十分米 タンドリーチキン 鶏手羽元・塩糖・ケチャップ・豆乳・みりん・しょうゆ・カレー粉・オリーブ油 スパゲティサラダ キャベツ・パプリカ・コーン・スパゲッティ・マヨドレ・塩 みそ汁 さつまいも・なめこ・ほうれん草・みそ	豚丼 豚肉・玉ねぎ・人参・小松菜・スナッペン・ごぼう・油・みりん・しょうゆ
五平もち 牛乳 七十分米・みそ・三温糖・みりん・すりごま	きなこクリームパン 牛乳 食パン・きな粉・三温糖・豆乳	りんごゼリー オレンジ 牛乳 りんごジュース・三温糖・寒天・水	おにぎり りんご 牛乳 ゆかり粉・七十分米	米粉のガトーショコラ風ケーキ 牛乳 米粉・BP・ココア・絹豆腐・豆乳・三温糖・油・粉砂糖	せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)
28日	29日 国民の休日	30日			
豆ごはん うすいえんどう豆・塩・七十分米 鮭の照り焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒 ポン酢和え 大根・チンゲン菜・人参・かぼす果汁・しょうゆ・すし酢 清汁 長芋・玉ねぎ・豆腐・しょうゆ・塩 黒糖蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・BP・黒砂糖・豆乳・油・酢	ゆかりちりめんご飯 ちりめんじゃこ・ゆかり粉・七十分米 鶏肉の竜田焼き 鶏もも肉・塩糖・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 和風サラダ 小松菜・じゃがいも・人参・パプリカ・しょうゆ・三温糖・ごま みそ汁 豆腐・えのき・チンゲン菜・みそ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム				

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳  
主食 七分付米