



2023年 4月 献立表



日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ	日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ		
		熱や力になる	からだをつくる	体の調子を整える				熱や力になる	からだをつくる	体の調子を整える			
3 (月)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーのツナ和え 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米 70 ごま0.5	鶏肉 80 ツナ 7	ブロッコリー 30 人参 7 大根 16 玉ねぎ 8 青ねぎ 1 オレンジ 30	おかし (ホームバイ)	17 (月)	ご飯 さわらのごまだれ焼き 白菜の煮浸し 花麩のすまし汁 フルーツ (グレープフルーツ)	米 70 麩 1 ごま 1	さわら 60 豆腐 12 あぶらあげ 6	白菜 35 小松菜 8 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 1 グレープフルーツ 30	おかし (前田のクラッカー)	牛乳	
4 (火)	ご飯 豚じゃがが ほうれん草のおかか和え キャベツの味噌汁 フルーツ (グレープフルーツ)	米 70 じゃがいも 35	豚肉 32 ちくわ 6 あぶらあげ 4 まぐろぶし 0.5	玉ねぎ 25 糸こんにやく 10 人参 22 グリーンピース 3 ほうれん草 40 キャベツ 16 青ねぎ 1 グレープフルーツ 30	フルーツ ヨーグルト ヨーグルト みかん缶 ストロベリーソース	18 (火)	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 オクラとコーンの和え物 もやしの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米 70	厚揚げ 40 豚肉 25	玉ねぎ 38 人参 10 グリーンピース 4 オクラ 30 コーン 10 もやし 16 バナナ 40	おかし (たべっこどうぶつ)	牛乳	
5 (水)	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 春雨サラダ わかめのすまし汁 フルーツ(バナナ)	米 70 はるさめ 5 ふ 0.5	鶏肉 35 ささみ 8 わかめ 0.5	キャベツ 25 玉ねぎ 40 人参 16 赤ピーマン 4 胡瓜 10 バナナ40	マカロニきな粉 マカロニ 砂糖、きな粉	19 (水)	ご飯 豚肉のと野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え そうめんのすまし汁 フルーツ(りんご)	米 70 そうめん 10 マヨネーズ 6 (卵不使用)	豚肉 32	キャベツ 25 玉ねぎ 40 人参 18 ブロッコリー 32 コーン 6 青ねぎ 1 りんご30	フルーチェ (いちご)	フルーチェ、牛乳	
6 (木)	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ (グレープフルーツ)	米 70 マヨネーズ 5 (卵不使用)	さわら 60 あぶらあげ 4	千切大根 4 人参 10 いんげん 6 ほうれん草 12 玉ねぎ 10 白菜 10 グレープフルーツ 30	おかし (五穀ビスケット)	20 (木)	ひじきの混ぜ込みご飯 鶏肉の甘酢あん ほうれん草の胡麻和え 白菜の味噌汁 フルーツ (グレープフルーツ)	米 70 じゃがいも 35 ごま 1	鶏肉 60 あぶらあげ 8 ひじき 1 ちくわ 8	人参 18 いんげん 4 ほうれん草 40 白菜 12 大根 10 青ねぎ 1 グレープフルーツ 30	おかし (ホームバイ)	牛乳	
7 (金)	ミートソーススパゲティ キャベツとパプリカのサラダ 小松菜のスープ フルーツ(バナナ)	スパゲティ 120	合ひき肉 35 (牛・豚)	玉ねぎ 25 マッシュルーム 4 人参 25 トマト 30 キャベツ 30 赤ピーマン 3 小松菜 16 コーン 4 キヌサヤ 4 バナナ 40	さつまいも 蒸しパン さつまいも、砂糖 ホットケーキミックス 牛乳	21 (金)	ご飯 麻婆豆腐 胡瓜ともやしの和え物 春雨スープ フルーツ(オレンジ)	米 70 はるさめ 4	豆腐 40 豚肉 20 ささみ 8 わかめ 0.5	玉ねぎ 20 人参 10 干しいたけ 0.4 胡瓜 16 もやし 24 コーン 4 オレンジ 30	人参蒸しパン 人参、砂糖 ホットケーキミックス 牛乳	牛乳	
8 (土)	ご飯 豆腐とひじきのつくね もやしの和え物 白菜の味噌汁 フルーツ(りんご)	米 70 パン粉 2	鶏肉 30 豆腐 25 ひじき 0.7	玉ねぎ 23.5 人参 13.5 もやし 35 ほうれん草 10 コーン 6 白菜 16 青ねぎ 1 しょうが 0.2 りんご 30	おかし (アソビマンツクセンペイ)	22 (土)	ツナと小松菜おにぎり 肉うどん キャベツの和え物 フルーツ(りんご)	米 35 うどん 120	豚肉 32 ちくわ 8 ツナ 5	小松菜 10 人参 18 玉ねぎ 30 青ねぎ 2 キャベツ 35 胡瓜 6 りんご 30	おかし (エースコイン)	牛乳	
10 (月)	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 小松菜の和え物 大根のスープ フルーツ(バナナ)	米 70 じゃがいも 25	鶏肉 35	玉ねぎ 30 しめじ 6 小松菜 20 人参 10 キャベツ 20 大根 16 コーン 4 バナナ 40	麩のラスク 麩、バター 砂糖	24 (月)	ご飯 たらのカレーニエル ほうれん草のソテー 玉ねぎのすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米70	たら 60 あぶらあげ 4	ほうれん草 40 玉ねぎ 35 人参 8 青ねぎ 1 オレンジ 30	おかし (小魚家族)	牛乳	
11 (火)	ご飯 赤魚の西京焼き ブロッコリーとささみの和え物 白菜のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米 70	赤魚 60 ささみ 10	ブロッコリー 30 コーン 6 人参 8 白菜 16 玉ねぎ 10 青ねぎ 1 オレンジ 30	おかし (前田のクラッカー)	25 (火)	ロールパン 春野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ ウインナー ジョア	ロールパン 40 じゃがいも 30 マカロニ 10 マヨネーズ 7.8 (卵不使用)	鶏肉 40 ウインナー 20 ジョア 80	玉ねぎ 25 キャベツ 20 人参 10 菜の花 18 胡瓜 10 コーン 6	きつねおにぎり 米、きざみあげ ごま、砂糖	牛乳	
12 (水)	ツナピラフ 鶏肉の照り煮 もやしのスープ フルーツ (グレープフルーツ)	米 70	鶏肉 60 ツナ 20	玉ねぎ 20 ピーマン 10 人参 15 コーン 4 もやし 16 小松菜 10 青ねぎ 1 グレープフルーツ 30	おかし (マリビスケツト)	26 (水)	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き 大根の煮物 白菜のすまし汁 フルーツ (グレープフルーツ)	米 70 マヨネーズ 8 (卵不使用)	鶏肉 80 ちくわ 8	大根 40 人参 10 グリーンピース 4 白菜 16 玉ねぎ 10 青ねぎ 1 グレープフルーツ 30	おかし (アソビマンツクセンペイ)	牛乳	
13 (木)	ちゃんぽん麺 豆腐チャンプルー にんじんの甘煮 フルーツ(バナナ)	米 40 中華麺 150	豚肉 30 豆腐 25 鶏肉 6	キャベツ 16 人参 38 コーン 4 玉ねぎ 18 キヌサヤ 3 干しいたけ 0.4 チンゲン菜 10 バナナ 40	おかしにおにぎり 米、かつおぶし しょうゆ	27 (木)	豚丼 いんげんのおかか和え 豆腐の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米 70	豚肉 32 豆腐 16 ちくわ 8 まぐろぶし 0.5 わかめ 0.3	玉ねぎ 40 干しいたけ 0.4 糸こんにやく 10 青ねぎ 1 いんげん 25 人参 8 オレンジ 30	セサミクッキー 小麦粉、砂糖、バター ごま、オリーブオイル	牛乳	
14 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツの甘酢和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米 70 じゃがいも 15	豚肉 40	玉ねぎ 40 人参 20 キャベツ 32 胡瓜 8 青ねぎ 1 オレンジ 30	シュガートースト 食パン、バター 砂糖	28 (金)	わかめおにぎり 醤油ラーメン 白菜のツナ和え フルーツ(バナナ)	米 35 ラーメン 120	豚肉 30 ツナ 10 わかめ 0.1	人参 18 もやし 20 玉ねぎ 20 コーン 5 白菜 40 胡瓜 6 バナナ 40	さつまいもシュガー さつまいも、サラダ油 砂糖	牛乳	
15 (土)	そぼろ丼 ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 フルーツ(りんご)	米 70	鶏肉 40 ちくわ 8 あぶらあげ 4	玉ねぎ 15 コーン 10 人参 18 いんげん 10 ほうれん草 45 大根 18 青ねぎ 1 りんご 30	おかし (小魚家族)		☆乳児は10時におやつがあります。 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。						

