

4月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	水	ごはん 揚げボールと野菜の煮物 ナムル風煮浸し わかめのみそ汁 お茶	△精白米 ○揚げボール □だいこん □にんじん ○鶏もも △砂糖 □ほうれんそう □にんじん □りょくとうもやし ○油揚げ △砂糖 △ごま油 □たまねぎ □乾わかめ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス お茶 ホイップサンド 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ △食パン ○ホイップクリーム ○牛乳
2	木	ごはん さばの竜田揚げ ビーフンの炒め物 豆腐のすまし汁 お茶	△精白米 ○さば △片栗粉 △サラダ油 △ビーフン ○豚肉こま切れ □りょくとうもやし □にんじん □青ピーマン △ごま油 ○木綿豆腐 □根深ねぎ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) マカロニきな粉 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳 △マカロニ ○きな粉 △砂糖 ○牛乳
3	金	肉みそうどん 竹輪のチーズ焼き キャベツのツナマヨサラダ お茶	△ゆでうどん ○ぶたひき肉 □たまねぎ ○淡色辛みそ △砂糖 △片栗粉 △サラダ油 □ほうれんそう ○焼き竹輪 ○プロセスチーズ □あおさ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ツナフレーク △マヨドレ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) 青菜おにぎり お茶	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △精白米 □あおなふりかけ ○特ノ お茶
4	土	チャーハン 豆腐スープ 桃のヨーグルト お茶	△精白米 ○ウインナーソーセージ □にんじん □たまねぎ □グリーンピース △ごま油 ○木綿豆腐 □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □もも缶詰 △砂糖	ギンビスアスパラガス お茶 クレープ せんべい お茶(午後)	△ギンビスアスパラ △イチゴクレープ △ハッピーターン
6	月	ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ 青菜のみそ汁 お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん ○木綿豆腐 △パン粉 ○脱脂粉乳 △砂糖 △片栗粉 △じゃがいも □にんじん □きゅうり △マヨドレ □たまねぎ □ほうれんそう ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) お麩ラスク 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳 △麩 △砂糖 △ソフトマーガリン △サラダ油 ○牛乳
7	火	豚丼 海草サラダ 切干大根のみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △砂糖 □しょうが △サラダ油 □きゅうり □にんじん □りょくとうもやし □乾わかめ △砂糖 △ごま油 △ごま □切干しだいこん □根深ねぎ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい ドリンクヨーグルト チーズ蒸しパン 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○ドリンクヨーグルト △ホットケーキミックス ○牛乳 ○プロセスチーズ ○脱脂粉乳 ○牛乳
8	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとチーズの酢の物 油揚げのみそ汁 お茶	△精白米 △じゃがいも ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △しらたき △砂糖 △サラダ油 ○プロセスチーズ □きゅうり □りょくとうもやし △砂糖 ○油揚げ □えのきたけ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) ココアトースト 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △食パン △ソフトマーガリン □ピュアココア △砂糖 ○牛乳

4月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9	木	ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ さつまいものみそ汁 お茶	△精白米 ○若鶏もも △砂糖 △マカロニ □にんじん □きゅうり △マヨドレ △さつまいも □こまつな ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) カステラ 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳 △カステラ ○牛乳
10	金	カレーライス コーンサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △サラダ油 △カレールウ □キャベツ □スイートコーン □にんじん □きゅうり △砂糖 △ごま油 □乾わかめ □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 □もも缶詰 △砂糖	甘辛せんべい お茶 スティックパン 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい △スティックパン ○牛乳
11	土	親子丼 豆腐のみそ汁 フルーチェ(いちご) お茶	△精白米 ○鶏もも □たまねぎ □にんじん ○鶏卵 □焼きのり ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ □フルーチェ ○牛乳	ギンビスアスパラガス お茶 今川焼(クリーム) せんべい お茶(午後)	△ギンビスアスパラ △今川焼 △ぱりんこ
13	月	ごはん 豚肉と大根の煮物 中華風サラダ 春雨スープ お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □だいこん ○生揚げ □にんじん △砂糖 □きゅうり □にんじん □りょくとうもやし ○かにかまぼこ △ごま油 △砂糖 △緑豆はるさめ □チンゲンサイ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) チーズ ビスケット 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳 ○プロセスチーズ △たべっこどうぶつ ○牛乳
14	火	食パン コロッケ きゃべつのゴママヨドレ和え ベーコンと野菜のスープ 牛乳(昼食用)	△食パン △ポテトコロッケ △サラダ油 □キャベツ □にんじん ○焼き竹輪 △いりごま △マヨドレ ○ベーコン □たまねぎ □スイートコーン ○牛乳	甘辛せんべい お茶 鮭おにぎり お茶	△アンパンマンのソフトせんべい △精白米 ○鮭フレーク ○ｷｷﾘ
15	水	マーボー豆腐丼 切干大根サラダ 中華スープ お茶	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □根深ねぎ □にんじん □しょうが □にんにく △サラダ油 △砂糖 ○淡色辛みそ △片栗粉 △ごま油 □切干しだいこん □にんじん □こまつな △砂糖 △ごま油 □乾わかめ □たまねぎ △いりごま	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) パンせんべい 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △フランスパン △マヨドレ ○パルメザンチーズ □パセリ ○牛乳
16	木	わかめご飯 高野豆腐のふわふわ煮 海苔和え じゃがいものみそ汁 お茶	△精白米 △わかめごはん ○凍り豆腐 □干しいたけ □にんじん □たまねぎ ○鶏卵 △砂糖 □ほうれんそう □にんじん □りょくとうもやし □焼きのり △じゃがいも □根深ねぎ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) 焼きそば(おやつ) 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳 △中華めん □キャベツ □りょくとうもやし □にんじん ○ぶたひき肉 △サラダ油 △砂糖 □あおさ ○牛乳

4月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
17	金	ごはん 鶏のつくね焼 ひじきの炒め煮 麩のみそ汁 お茶	△精白米 ○鶏ひき肉 ○木綿豆腐 □たまねぎ □根深ねぎ △片栗粉 △砂糖 △片栗粉 □乾ひじき ○大豆水煮缶詰 ○油揚げ □にんじん △しらたき △サラダ油 △砂糖 △麩 □たまねぎ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) チーズサンド 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △食パン ○プロセスチーズ △マヨドレ ○牛乳
18	土	キーマカレー わかめスープ みかんヨーグルト お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油 △カレールウ □乾わかめ □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 △砂糖	ギンビスアスパラガス お茶 クリームパン せんべい お茶(午後)	△ギンビスアスパラ △クリームパン △ハッピーターン
20	月	ごはん かれいのみそチーズ焼き 春雨の炒め物 小松菜のすまし汁 お茶	△精白米 ○かれい ○淡色辛みそ △砂糖 ○プロセスチーズ ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □りよくとうもやし △はるさめ □にんにく △ごま油 □こまつな ○蒸しかまぼこ	塩せんべい お茶 フライドポテト 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ △フライドポテト・シュースト △サラダ油 ○牛乳
21	火	スパゲティミートソース ブロッコリーの香り和我 野菜スープ お茶	△スパゲティ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖 ○脱脂粉乳 ○パルメザンチーズ □ブロッコリー □きゅうり □にんじん △砂糖 △ごま油 □キャベツ □こまつな	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) 茶めしおにぎり お茶	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △精白米 ○特/リ
22	水	ビビンバ丼 かぼちゃのサラダ 中華風卵スープ お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □しょうが △砂糖 □りよくとうもやし □にんじん □ほうれんそう △ごま油 △砂糖 □かぼちゃ △じゃがいも □きゅうり □にんじん △マヨドレ ○脱脂粉乳 ○鶏卵 □たまねぎ △いりごま	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) シュガートースト 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △食パン △ソフトマーガリン △砂糖 ○牛乳
23	木	<リクエストメニュー> ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ スパゲティーサラダ たまねぎとわかめのみそ汁 お茶	△精白米 ○リタフリカ ○鶏もも △砂糖 △片栗粉 △サラダ油 △スパゲティ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ □たまねぎ □乾わかめ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) マドレーヌ 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳 △薄力粉 ○鶏卵 △砂糖 △ソフトマーガリン △チョコソース □バナナ ○牛乳
24	金	ごはん 豚肉の生姜焼き きゃべつのおかか和え 高野豆腐のみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △砂糖 △サラダ油 □キャベツ □にんじん □きゅうり ○かつお節 ○凍り豆腐 □根深ねぎ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい ドリンクヨーグルト スイスロール 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○ドリンクヨーグルト △スイスロール ○牛乳

4月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
25	土	焼き肉丼 豆腐のみそ汁 フルーチェ(ピーチ) お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □にんじん □たまねぎ △ごま油 △砂糖 △片栗粉 □しょうが ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ □フルーチェ ○牛乳	ギンビスアスパラガス お茶 バウムクーヘン 甘辛せんべい お茶(午後)	△ギンビスアスパラ △バウムクーヘン △アンパンマンのソフトせんべい
27	月	鶏南蛮うどん シュウマイ バナナ お茶	△うどん ○鶏もも □にんじん □たまねぎ ○シュウマイ □バナナ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) わかめおにぎり お茶	△ほしたべよ ○牛乳 △精白米 △わかめごはん ○特ノ
28	火	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ ヨーグルト 玉葱とコーンのスープ お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △ハヤシルウ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △マヨドレ ○ヨーグルト □たまねぎ □スイートコーン	甘辛せんべい お茶 サンドクラッカー 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい △クラッカー □いちごジャム ○牛乳
30	木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 マロニーサラダ ほうれん草のみそ汁 お茶	△精白米 ○生揚げ ○ぶたひき肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △砂糖 △片栗粉 □きゅうり □にんじん ○マロニー △ごま油 △砂糖 □ほうれん草 □えのきたけ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) フルーチェ(いちご) せんべい お茶	△ギンビスアスパラ ○牛乳 □フルーチェ ○牛乳 △ぱりんこ

○：赤 △：黄 □：緑 ★：除去対象食品

	1食分 kcal	たんぱく g	脂質 g	加糖 g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	533	20.4	15.8	20.2	1.9	171	0.33	0.33	20	3.8	2.1
3才未満児	447	16.6	13.9	19.4	1.6	136	0.26	0.3	15	3.8	1.6

☆リクエストメニューは23日(木)です。
 ☆献立は都合により変更することがあります。