

4月献立予定表



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
9	火	コッペパン		ポークビーンズ 甘夏サラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり あまなつみかん みかん	756 30.1
10	水	麦ごはん		親子煮 ツナとごぼうのサラダ	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも オリーブあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう コーン	816 28.8
11	木	蒸しパン		ちゃんぽん 大豆といりこの香りあえ	こむぎこ ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず あおのり	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ きくらげ レーズン	823 30.3
12	金	麦ごはん		かきたま汁 豚キムチ みかんゼリー	こめ むぎ ごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ わかめ キムチ にら もやし にんにく しょうが	970 30.5
15	月	麦ごはん		チキンカレー フレンチサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイン	791 28.6
16	火	揚げパン		タイピーエン フルーツヨーグルト	パン あぶら さとう はるさめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご クリーム ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ パナナ みかん もも パイン	834 24.1
17	水	わかめごはん		豆腐のすまし汁 唐揚げ マヨネーズサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ハム かつおぶし とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	868 32.2
18	木	ミルクパン		ミネストローネスープ ツナとコーンのサラダ	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく パセリ きゅうり コーン	878 25.0
19	金	こぎつねごはん		わかめのみそ汁 もやしのごま酢あえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ いりこ わかめ	しょうが にんじん えだまめ わかめ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	852 26.7
22	月	麦ごはん		麻婆豆腐 バンサンスー	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ハム ぶたにく ぎゅうにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きくらげ もやし きゅうり	852 33.9
23	火	米粉入りにんじん パン		親子うどん かみかみサラダ	パン ビーナツ あぶら さとう うどんめん	ぎゅうにゅう しらす チーズ かまぼこ	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ	754 21.9
24	水	ひじきごはん		豆腐のみそ汁 アスパラとコーンのサラダ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ いりこ ハム	ひじき しいたけ にんじん ねぎ えだまめ わかめ たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	698 28.6
25	木	コッペパン		焼きそば フルーツの生クリームあえ	パン あぶら スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが みかん パイン もも パナナ レモン	716 26.3
26	金	ふるさとくまさん茶(鹿本)		たけのこごはん みそすいとん汁 塩昆布あえ	こめ むぎ さとう すいとんめん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ こんぶ	たけのこ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	728 25.8