

4月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
10(金)	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 鶏肉の照り焼き 玉ねぎおかかサラダ	863kcal	40.1g	牛乳 卵 豆腐 鶏肉 かつお節	米 砂糖 油 いりごま	こんぶ インゲン 人参 椎茸 大根 ごぼう チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 コーン
13(月)	春野菜カレー 牛乳 卵サラダ	864kcal	40.0g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 菜花 ブロッコリー きゃべつ もやし
14(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ 豚肉と厚揚げの炒め 人参サラダ	868kcal	44.3g	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ しめじ なら きゃべつ 人参 ピーマン もやし ブロッコリー
15(水)	きつね丼 牛乳 えのきの味噌汁 ごぼうサラダ	865kcal	36.3g	牛乳 油揚げ 卵 かつお節 みそ	米 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	わかめ こんぶ 人参 玉ねぎ なら 椎茸 えのきたけ 大根 もやし きゃべつ ごぼう コーン
16(木)	ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ ポークケチャップソテー コーンサラダ	864kcal	43.9g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	チンゲンサイ 大根 人参 玉ねぎ きゃべつ もやし コーン インゲン
17(金)	ごはん 牛乳 わかめスープ 五目ソテー もやしとかいわれのサラダ	867kcal	48.0g	牛乳 豚肉 みそ	米 油 砂糖	わかめ インゲン しらたき 玉ねぎ コーン きゃべつ ごぼう もやし かいわれ大根 人参 きくらげ
20(月)	麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 豚とじゃがいもの煮物 ひじきサラダ	864kcal	39.9g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	わかめ こんぶ インゲン ひじき 大根 しめじ チンゲンサイ 椎茸 コーン えのきたけ ごぼう
21(火)	ごはん 牛乳 コンソメスープ チキンソテー もやしサラダ	863kcal	32.3g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	しめじ エリンギ チンゲンサイ 人参 玉ねぎ きゃべつ もやし ブロッコリー コーン
22(水)	ひじきチャーハン 牛乳 根菜スープ 鶏肉のマヨ焼き ブロッコリーのサラダ	864kcal	38.3g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖 いりごま	ひじき インゲン 椎茸 大根 人参 ごぼう もやし きゃべつ ブロッコリー かいわれ大根
23(木)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 炒り豆腐 大根の酢の物	867kcal	50.1g	牛乳 かつお節 みそ 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	わかめ こんぶ インゲン かぼちゃ えのきたけ 白菜 人参 椎茸 きゃべつ 大根 かいわれ大根
24(金)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ コールスローサラダ 黒糖ケーキ	865kcal	30.3g	牛乳 ハム 卵	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 人参 しめじ ごぼう もやし きゃべつ コーン
27(月)	麦ごはん 牛乳 こんにやくスープ 回鍋肉 かぼちゃサラダ	863kcal	40.3g	牛乳 豚肉 みそ 卵	米 麦 砂糖 油 さつまいも マヨネーズ	こんにやく 大根 チンゲンサイ 人参 きゃべつ 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー
28(火)	麦ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 玉ねぎのかき揚げ 大根おかかサラダ	864kcal	29.1g	牛乳 豆腐 かつお節 みそ 卵	米 麦 薄力粉 じゃがいも 油 いりごま	わかめ こんぶ インゲン 玉ねぎ ごぼう 人参 きゃべつ 大根 かいわれ大根 コーン
30(木)	コーンライス 牛乳 きぬさやスープ 豚とほうれん草のソテー わかめサラダ	864kcal	49.6g	牛乳 豚肉 ツナ	米 油 砂糖 いりごま	きぬさや わかめ コーン えのきたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸 もやし きゅうり