



4月

献立表



月	火	水	木	金	土
					1日
					豚野菜丼 豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・キャベツ・人参 しょうゆ・みりん・三温糖・油・七十分米
					清汁 さつまいも・白菜・しょうゆ・塩
					おにぎり りんご わかめ・七十分米
3日	4日	5日	6日	7日	8日
炊き込みごはん れんこん・人参・水菜・みりん・しょうゆ 七十分米	筑前煮 鶏もも肉・水菜・人参・つきこんにやく 三温糖・みりん・しょうゆ	鯛飯 鯛・塩・生薑・人参・三つ葉・しょうゆ・塩 酒・みりん・七十分米	豚肉のプルコギ炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・春雨 三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油	鶏肉のコーンフ레이크焼き 鶏もも肉・塩・しょうゆ・みりん・片栗粉 コーンフ레이크・油	和風スパゲティ 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・人参・小松菜・油 しょうゆ・みりん・塩・スパゲティ
白身魚の漬け焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉	もやしのカレー炒め キャベツ・もやし・ピーマン・しょうゆ・三温糖 カレー粉・オリーブ油	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	焼きれんこん れんこん・三温糖・しょうゆ・油	さつまいもソテー さつまいも・玉ねぎ・三度豆・三温糖・みりん・ しょうゆ・油	
マリネ 小松菜・人参・かぶ・オリーブ油・塩・酢・しょう ゆ	マヨサラダ さつまいも・ほうれん草・玉ねぎ・マヨドレ しょうゆ	ごま和え デンゲン菜・パプリカ・ごぼう・ごま・ねりごま しょうゆ	梅肉和え ブロックリー・白菜・人参・梅肉・しょうゆ	酢の物 キャベツ・もやし・人参・しょうゆ・すし酢・酢 三温糖・油	
清汁 長芋・スナックエンドウ・わかめ・しょうゆ・塩	スープ レタス・しめじ・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 大根・玉ねぎ・あおさ・みそ	清汁 小松菜・油揚げ・とろろ昆布・しょうゆ・塩	みそ汁 ほうれん草・かぶ・えのき・みそ	清汁 じゃがいも・デンゲン菜・しょうゆ・塩
ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳・ジャム・スキムミルク	みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	きなこスコーン オレンジ 牛乳 小麦粉・BP・黒砂糖・油・豆乳・きなこ	おにぎり りんご 牛乳 花むすび・七十分米	小豆せんべい 牛乳 白玉粉・ゆであずき・塩・水	おにぎり りんご ゆかり粉・七十分米
10日	11日 イースター	12日	13日	14日	15日
ひじきごはん ひじき・人参・しめじ・みりん・しょうゆ・七十分米	夕焼けごはん 人参・パプリカ(黄)・アスパラ・ベーコン ケチャップ・塩・七十分米	豚肉と春野菜の黒酢炒め 豚肉・節・スナックエンドウ・黒酢・しょうゆ 三温糖・片栗粉	鶏肉のカレー焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・カレー粉・小麦粉・油	鮭の西京焼き 生鮭・白みそ・しょうゆ・みりん・酒	肉うどん 乾麺・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・塩・ しょうゆ・三温糖・みりん・塩
鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん	白身魚の和風あんかけ 白身魚・塩・片栗粉・玉ねぎ・豆腐・しょうゆ・ みりん・塩	高野豆腐煮 高野豆腐・三度豆・人参・三温糖・しょうゆ	サツと煮 白菜・玉ねぎ・豆腐・みりん・しょうゆ・片栗粉	れんこんきんぴら れんこん・つきこんにやく・玉ねぎ・しょうゆ 三温糖・ごま油	和え物 さつまいも・パプリカ・小松菜・しょうゆ・三温糖 塩・ごま
かつお和え 長芋・小松菜・人参・玉ねぎ・かつお・しょうゆ	サラダ 白菜・大根・もやし・しょうゆ・すし酢・油	ナムル ほうれん草・キャベツ・ごぼう・しょうゆ・三温糖 ごま油	ツナサラダ ブロックリー・デンゲン菜・人参・ツナ・マヨドレ しょうゆ	レモンサラダ かぶ・人参・レタス・しらす・オリーブ油 しょうゆ・レモン果汁・塩	
清汁 鮭・れんこん・ねぎ・しょうゆ・塩	みそ汁 豆腐・レタス・水菜・みそ	スープ 小松菜・玉ねぎ・えのき・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 大根・なめこ・わかめ・みそ	スープ ほうれん草・もやし・ごぼう・しょうゆ・塩 コンソメ	
抹茶蒸しパン 牛乳 ホットケーキmix・抹茶・三温糖・油・牛乳 スキムミルク	豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コンスターチ	芋ようかん オレンジ 牛乳 さつまいも・三温糖・塩・寒天・水	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	餃子ピザ 牛乳 餃子の皮・じゃがいも・ベーコン・コーン・チーズ ケチャップ	おにぎり りんご かつお・しょうゆ・七十分米
17日	18日	19日 たいようお弁当日	20日	21日	22日
筍ごはん 筍・人参・しょうゆ・みりん・七十分米	豚肉のねぎ塩炒め 豚肉・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・みりん・塩・油	白身魚のごま焼き 白身魚・ごま・酒・みりん・しょうゆ	ポークビーンズ 豚肉・水菜・大豆・エリンギ・ホーランドマ ツケチャップ・三温糖・塩・油・しょうゆ	鯿の塩焼き 鯿・塩・油	和風カレー丼 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・まいたけ しょうゆ・三温糖・みりん・カレー粉・片栗粉・油 七十分米
鶏肉の生姜みそ焼き 鶏もも肉・生姜・みそ・みりん・しょうゆ 三温糖	あらめ煮 あらめ・えのき・三度豆・昆布・三温糖・しょうゆ	ベーコン炒め ベーコン・レタス・パプリカ・れんこん・しょうゆ みりん・塩	長芋の梅焼き 長芋・梅肉・しょうゆ・三温糖	炒り豆腐 水練豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・スナックエンドウ・ 油・三温糖・しょうゆ・片栗粉	
和風和え 白菜・人参・しめじ・水菜・しょうゆ・三温糖・塩	ポン酢和え キャベツ・じゃがいも・人参・かぼす果汁 しょうゆ	フレンチサラダ デンゲン菜・人参・ごぼう・アスパラ・三温糖・ 酢・塩・油・しょうゆ	磯辺和え ほうれん草・大根・玉ねぎ・焼きのり・しょうゆ	中華サラダ さつまいも・小松菜・人参・三温糖・しょうゆ ごま油	清汁 大根・ほうれん草・しょうゆ・塩
清汁 さつまいも・レタス・わかめ・しょうゆ・塩	スープ 小松菜・かぶ・もやし・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 玉ねぎ・スナックエンドウ・もずく・みそ	清汁 白菜・人参・白ねぎ・しょうゆ・塩	みそ汁 デンゲン菜・れんこん・豆腐・みそ	
黒糖ケーキ 牛乳 小麦粉・BP・黒砂糖・油・牛乳・スキムミルク	ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ・パセリ粉	ういろ オレンジ 牛乳 米粉・上新粉・三温糖・水	おにぎり りんご 牛乳 鮭フレーク・塩・七十分米	桜ケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・油・酢・豆乳 桜の花の塩漬	おにぎり りんご わかめ・七十分米
24日	25日	26日	27日 たいようお弁当日	28日 お誕生会	29日 昭和の日
豆ごはん うすいえんどう豆・塩・七十分米	鯿の竜田焼き 鯿・生薑・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉	厚揚げマーマー 厚揚げ・豚ミンチ・玉ねぎ・三度豆・みそ しょうゆ・三温糖・片栗粉・油	鯿の風味焼き 鯿・かぼす果汁・しょうゆ・みりん	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	
鶏肉のマヨドレ焼き 鶏もも肉・塩・マヨドレ・しょうゆ	切り干し大根の炒め煮 切り干し大根・ニラ・人参・しょうゆ・三温糖・油	焼きさつまいも さつまいも・塩	中華風炒め じゃがいも・人参・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖 片栗粉・ごま油	鶏手羽元の甘辛焼き 鶏手羽元・三温糖・しょうゆ・みりん	
しらす和え デンゲン菜・人参・水菜・ちりめんじゃこ しょうゆ	さっぱりサラダ レタス・ほうれん草・パプリカ・玉ねぎ・コーン すし酢・しょうゆ・油	ゆかり和え 白菜・大根・人参・しめじ・ゆかり粉・しょうゆ	カレーサラダ 小松菜・ブロックリー・金時豆・酢・三温糖 油・塩・しょうゆ・カレー粉	春野菜のスパゲティサラダ キャベツ・アスパラ・れんこん・スパゲティ マヨドレ・塩	
清汁 じゃがいも・もやし・えのき・しょうゆ・塩	みそ汁 しらす・れんこん・油揚げ・みそ	スープ 春雨・キャベツ・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 デンゲン菜・かぶ・ねぎ・みそ	コーンクリームスープ ほうれん草・玉ねぎ・さつまいも・クリームコーン しょうゆ・塩・コンソメ	
甘納豆蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・豆乳・油・甘納豆	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	グレープゼリー オレンジ 牛乳 グレープジュース・三温糖・寒天・水	おにぎり りんご 牛乳 焼きのり・塩・七十分米	ココアクッキー 牛乳 小麦粉・ココア・三温糖・油・豆乳	

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七十分米