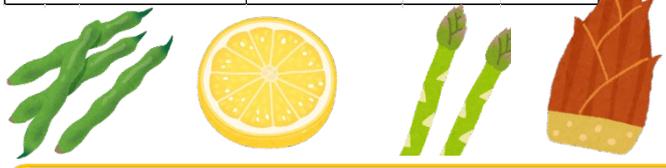




4月 献立表



日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	焼飯 しゅうまい レタス コンソメスープ	米、ごま油、油、じゃがいも	ワインナー	玉ねぎ、人参、コーン缶、レタス、オレンジ	15	月	ご飯 バナナ たらの照り焼き ブロッコリーのグラタン きゅうりとわかめの酢の物	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油	たら、ウィンナー、生クリーム、チーズ	ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、カットわかめ、バナナ
2	火	バターロール チキンカツ せん野菜 三色ゴマサラダ	パン、パン粉、ごま、ごまドレッシング	鶏もも肉、カニカマ	キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、バナナ	16	火	ご飯 三色そぼろ丼 りんご	米、砂糖	豚ひき肉、卵	ほうれん草、りんご
3	水	ご飯 メルルーサーコンマヨ焼き じゃがいもとひき肉の煮物 ごま昆布	米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖	メルルーサー、ベーコン、豚ひき肉	人参、オレンジ	17	水	バターロール ハンバーグ スパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ	パン、パン粉、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	豚ひき肉、卵、バター、ジャコア	玉ねぎ、ブロッコリー、人参
4	木	ご飯 焼肉 せん野菜 小松菜のサラダ	米、マヨネーズ、砂糖、ごま、さつまいも	豚肉、バター	玉ねぎ、キャベツ、レタス、小松菜、もやし、人参、バナナ	18	木	お弁当デー			
5	金	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け りんご	米、じゃがいも、油	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、りんご	19	金	ご飯 トマトカレー 福神漬け オレンジ	米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、ホールトマト缶、福神漬け、オレンジ
6	土					20	土				
7	日					21	日				
8	月	ご飯 カレイの煮つけ 青のり卵焼き 粉ふき芋	米、砂糖、じゃがいも	カレイ、卵	青のり、りんご	22	月	ご飯 枝豆 鶏のから揚げ りんご せん野菜 ひじき大豆煮	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、ひじき、大豆水煮	キャベツ、レタス、人参、枝豆、りんご
9	火	ご飯 ささみの春巻き せん野菜 鶏と野菜の煮物	米、春巻きの皮、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ、スライスチーズ、鶏もも肉	キャベツ、レタス、大根、人参、オレンジ	23	火	ドックパン バナナ 焼きそば 鶏つくねのあんかけ(ひじき) レタス・トマト	パン、焼きそばめん、砂糖	豚肉、鶏ひき肉、ひじき、はんぺん	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、レタス、トマト、バナナ
10	水	黒糖ロール ツナオムレツ レタス ミートスパゲティ	パン、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、油	卵、ツナ缶、牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、レタス、トマト、トマト缶	24	水	ご飯 つぼ漬け ささみナゲット オレンジ せん野菜 三色ナムル	米、パン粉、マヨネーズ、ごま、ごま油	豚ひき肉、鶏ささみ、はんぺん	キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、オレンジ
11	木	ご飯 照り焼きチキン バナナ せん野菜 マカロニサラダ	米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ、バター	キャベツ、レタス、きゅうり、人参、枝豆、コーン缶、バナナ	25	木	ご飯 バナナ さばの塩焼き 豚肉キャベツの味噌炒め ブロッコリーごま和え	米、砂糖、ごま油、ごま	さば、豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、バナナ
12	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け 進級・入園おめでとうデザート	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬け	26	金	ご飯 きのこカレー 福神漬け フルーツゼリー	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、福神漬け、みかん缶、粉かんとん
13	土					27	土				
14	日					28	日				
1か月の平均栄養量			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	320 kcal 12.6 g 7.7 g 1.3 g		29	月	昭和の日			
						30	火	ご飯 スクランブルエッグ 鮭のコーンクリームかけ レタス オレンジ 野菜の煮物	米、油、じゃがいも、砂糖	鮭、牛乳、バター、卵	玉ねぎ、レタス、大根、人参、油揚げ、オレンジ



・基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。
 ・材料の都合によっては献立を変更する場合があります。