

4月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	1杯分 - たんぱく質
8 水	チキンカレーライス	○	鶏肉, レンズ豆, ヨーグルト	精白米, 油, ジャガイモ, 薄力粉, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト	鶏, 水, 唐ワイン, 塩, チャツネ, 中華ソース, 塩, こしょう, カレー粉, ガラムマサラ, クミン(粉), チリパウダー, 醤油, 鶏がら	792 kcal
	ブロッコリーのサラダ		油, 上白糖	人参, ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, 醤油, からし(粉), 湯	27.1 g	
	フルーツポンチ		上白糖	バナナ, みかん缶, パイン	水, サイダー		
9 木	白飯	○		精白米		酒, 水	800 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	油, でん粉, 三温糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ	塩, こしょう, 醤油, 酒, みりん, 酢, コチュジャン	33.2 g
	もやしのナムル		ごま油, 白ごま	人参, 小松菜, もやし	塩, こしょう, 醤油		
	トックとわかめスープ		わかめ	トック, ごま油, 白ごま	しょうが, 玉ねぎ, もやし, えのき	水, 鶏がら, 塩, こしょう, 醤油	
10 金	醤油ラーメン	○	鶏肉	中華麺, 油, ごま油	しょうが, にんにく, 人参, 白菜, もやし, 長ねぎ, 玉ねぎ, 小松菜	酒, 鶏がら, 水, 塩, こしょう, 醤油	859 kcal
	のり塩ポテトビーンズ		大豆, 青のり	油, ジャガイモ, でん粉		塩	33.2 g
	チーズケーキ		チーズ, 鶏卵, 生クリーム	上白糖, バター, 薄力粉	レモン	バニラエッセンス	
1 3 月	マーボー丼	○	鶏肉, 豆腐, レンズ豆, みそ	精白米, 米粒麦, 油, でん粉, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ	酒, 水, 鶏がら, 塩, 醤油, テンメンジャン, オイスターソース, トウバンジャン, さんしょう	762 kcal
	野菜の中華和え			上白糖, ごま油	小松菜, もやし	醤油, トウバンジャン, からし(粉), 湯	34.9 g
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油, でん粉	しょうが, 人参, 白菜, 玉ねぎ, きくらげ, チンゲンサイ	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	
1 4 火	菊ご飯	○	油揚げ	精白米, 三温糖	たけのこ	酒, 水, だし昆布, だし削り節, 薄口醤油, みりん, 醤油	731 kcal
	サバの味噌煮		さば, みそ	三温糖, でん粉	しょうが	水, だし昆布, みりん, 酒, 醤油	30.3 g
	えのきのずまし汁		豆腐		大根, こねぎ, えのき	水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	
	河内晩柑				河内晩柑		
1 5 水	ごま味噌うどん	○	鶏肉, 油揚げ, みそ	うどん, 油, 白ごま	白菜, 長ねぎ, 玉ねぎ, 人参, ごぼう, 小松菜	酒, 水, だし昆布, だし削り節, 醤油, 塩	788 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ, 青のり	油, 薄力粉		水, 塩	36.0 g
	蒸し抹茶ケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, 薄力粉, バター		抹茶, ベーキングパウダー	
1 6 木	白飯	○		精白米		酒, 水	741 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油, でん粉	しょうが, にんにく	醤油, 酒, みりん, 塩, こしょう	37.4 g
	小松菜のお浸し		油揚げ	三温糖	小松菜, 人参, 白菜	醤油, みりん	
	具だくさんの味噌汁		鶏肉, みそ	油, こんにゃく	人参, 大根, 長ねぎ, しょうが	水, だし削り節	
1 7 金	白飯	○		精白米		酒, 水	777 kcal
	白身魚の和風あんかけ		さめ	でん粉, 油, 三温糖	しょうが, 人参, 玉ねぎ, えのき, しいたけ, 菜の花	酒, 醤油, 塩, 水, だし削り節, 紙小判	34.8 g
	そぼろきんぴら		鶏肉	油, こんにゃく, 三温糖, 白ごま, ごま油	ごぼう, 人参, れんこん	みりん, 醤油, 一味唐辛子	
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ, 長ねぎ	水, だし削り節	
2 0 月	ココアパン	○		ココアパン			739 kcal
	フィッシュアンドチップス		メルルーサ	油, 薄力粉, でん粉, ジャガイモ		塩, 水	31.7 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, トマト	水, 鶏がら, 塩, こしょう	
2 1 火	白飯	○		精白米		酒, 水	755 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉, ジャガイモ, 油, 三温糖, 白ごま	ごぼう	塩, こしょう, 醤油, 酒, みりん	29.6 g
	小松菜のごま和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, 小松菜	醤油	
	かき玉汁		豆腐, わかめ, 鶏卵	でん粉	白菜, 人参, 長ねぎ	水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	
2 2 水	白飯	○		精白米		酒, 水	822 kcal
	ハンバーグおろしソース		鶏肉, 豆腐	油, パン粉, でん粉, 三温糖, ごま油	玉ねぎ, 大根, こねぎ	塩, こしょう, 醤油, みりん	37.8 g
	じゃが芋の香味炒め		鶏肉	油, ジャガイモ	玉ねぎ	塩, こしょう, バジル, オレガノ	
	根菜の味噌汁		豆腐, みそ	油, こんにゃく	人参, 大根, 長ねぎ, しょうが	水, だし削り節	
2 3 木	白飯	○		精白米		酒, 水	799 kcal
	五目春巻き		鶏肉	油, 春巻きの皮, 油, 緑豆春雨, でん粉	しょうが, たけのこ, 長ねぎ, しいたけ, 人参	水, 塩, 醤油, こしょう, からし, オイスターソース	30.3 g
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油, 白ごま, 油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, 人参, 長ねぎ, しょうが	塩, 醤油, 酢	
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油, でん粉	しょうが, 人参, 白菜, きくらげ, 玉ねぎ, チンゲンサイ	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	
2 4 金	紫芋のスイートポルパン	○	鶏卵	丸パン, むらさき芋, 薄力粉, 上白糖, バター			853 kcal
	ブラウンシチュー		鶏肉	油, ジャガイモ, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, トマト	水, 鶏がら, トマトピューレ, デミグラスソース, 赤ワイン, 塩, こしょう	31.7 g
	グリーンサラダ			三温糖, 油	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, 玉ねぎ	醤油, 塩, 酢	
2 7 月	白飯	○		精白米		酒, 水	749 kcal
	鮭のマネー風味焼き		さけ, みそ	マヨネーズ(卵なし)		塩, こしょう, 白ワイン, 醤油, からし	35.3 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参, 小松菜, もやし	醤油, 水, みりん	
	豚汁		豚肉, 豆腐, みそ	油, ジャガイモ	人参, 大根, 長ねぎ, しいたけ, しょうが	水, だし削り節	
2 8 火	キムチチャーハン	○	鶏肉, 鶏卵	精白米, 油, ごま油, 白ごま	にんにく, キムチ, 長ねぎ, 人参, 小松菜	水, 醤油, 酒, 塩, こしょう	803 kcal
	タイピーエン		鶏肉	緑豆春雨, ごま油, でん粉	しょうが, 人参, 白菜, 小松菜	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, オイスターソース, 醤油	27.8 g
	米粉のスイートポテト		生クリーム, 鶏卵, 牛乳	さつま芋, バター, 上白糖, 米粉		みりん	
3 0 木	わかめご飯	○	わかめごはんの素	精白米		酒, 水	780 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉, 油	しょうが, にんにく	醤油, 酒, みりん, こしょう	26.9 g
	ごぼうともやしの和え物			油, 三温糖, 白ごま, ごま油	ごぼう, 人参, もやし, きゅうり	醤油, 酢, 塩	
	白菜と豚肉の味噌汁		豚肉, みそ		白菜, 玉ねぎ, しょうが	水, だし削り節	