



# 4 月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
7	金	桜ご飯		魚のごまみそかけ 花びたし すまし汁 オレンジゼリー	牛乳 鮭 味噌 卵 だし削り節 だし昆布 豆腐 はんぺん アガー	米 きび 砂糖 ごま ごま油 油	桜の花塩漬 生姜 ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 人参 しめじ さやえんどう ジュース	580	20.5	23.7
10	月	あんかけ焼きそば		カリカリじゃこサラダ 磯ポテト	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 青のり	油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ビーマン もやし キャベツ きゅうり	552	18.0	31.0
11	火	チキンカレー		豆と野菜のマリネ 苺	鶏肉 牛乳 大豆	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト トマトピューレ 枝豆 きゅうり 蓮根 いちご	647	13.9	28.9
12	水	わかめご飯		厚焼き卵 春野菜のきんぴら 味噌汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 油揚げ 味噌	米 大麦 油 砂糖 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 蓮根 うど さやえんどう ねぎ キャベツ	573	16.2	28.1
13	木	キャロットライス		白身魚のムニエル カラフルサラダ じゃが芋のポターージュ	牛乳 ホキ 生クリーム	米 小麦粉 パター 油 砂糖 じゃがいも	人参 レモン キャベツ きゅうり ビーマン 玉ねぎ パセリ	594	15.7	27.4
14	金	発芽玄米ご飯		いかのかりんと揚げ 青菜のごま和え 根菜汁	牛乳 いか だし削り節 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	572	17.3	26.0
17	月	ミルクパンコッペ		マカロニグラタン 茹で野菜 かぶと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ	ミルクパン マカロニ 油 小麦粉 パター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ もやし キャベツ きゅうり りんご 人参 きくらげ かぶ かぶ(葉)	596	16.6	32.5
18	火	ご飯		大豆入りハンバーグ 磯浸し 味噌汁	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 のり だし削り節 わかめ 味噌	米 パター パン粉	玉ねぎ 小松菜 人参 チンゲンサイ キャベツ ねぎ	590	17.5	28.5
19	水	麦ご飯		西湖豆腐 中華サラダ びり辛こんにゃく	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま こんにゃく	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト ねぎ ビーマン 切り干し大根 きゅうり	602	16.6	30.2
20	木	たけのこご飯		小魚の唐揚げ もやしとコーンのおかか和え 味噌汁	だし削り節 油揚げ 牛乳 わかさぎ かつお節 だし煮干 豆腐 わかめ 味噌	米 片栗粉 油 じゃがいも	たけのこ もやし コーン 玉ねぎ 小松菜	560	17.6	27.8
21	金	春野菜とハムのガーリックパスタ		スティックサラダ あげほのケーキ	ハム 牛乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 パター	にんにく とうがらし かき菜 キャベツ 大根 きゅうり 人参 ジュース レーズン	591	15.9	26.6
24	月	ご飯		生揚げと野菜の煮付け 野菜の味噌ドレかけ 焼きししゃも	牛乳 生揚げ だし削り節 味噌 ししゃも	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ふ ごま油	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 いんげん キャベツ きゅうり もやし	630	16.4	28.6
25	火	コーンピラフ		鶏肉のバーベキューソースかけ もやしと青菜のソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 パター 油 砂糖 じゃがいも	コーン 玉ねぎ りんご ねぎ にんにく レモン もやし 小松菜 人参 セロリ キャベツ トマト トマトピューレ	584	16.8	31.0
26	水	ご飯		花シュウマイ チャブチエ 中華風野菜スープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 豚肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ ごま	椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 人参 ビーマン キャベツ もやし チンゲンサイ 生姜	645	16.4	25.5
27	木	蜂蜜トースト		春キャベツと豚肉のスープ煮 ベーコンポテト 清見オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン はちみつ 油 はるさめ パター じゃがいも	玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ 清見オレンジ	562	16.0	34.6
28	金	ご飯		魚の照り焼き 甘辛大豆 かぶの三色漬 田舎汁	牛乳 さば 大豆 かつお節 だし削り節 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 かぶ 人参 かぶ(葉) レモン ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	634	17.9	30.5

  

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	595	16.8	28.8	357	95	2.4	2.9	238	0.37	0.53	38	2.2	6.8