



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		鶏の唐揚げ 花浸し すまし汁 苺	牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 豆腐 わかめ	米 もち米 片栗粉 油 ぶ	桜の花塩漬 にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 えのきたけ ねぎ みつば いちご	742	15.6	28.0
10	月	春のベジタブルカレー		いか入りフレンチサラダ 清見オレンジ	豚肉 牛乳 いか	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト りんご セロリ グリーンアスパラガス 小松菜 キャベツ きゅうり 清見オレンジ	832	13.7	26.3
11	火	刻みきつねうどん		じゃこ入り茹で野菜 よもぎ餅	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ きな粉	うどん 砂糖 油 白玉粉 上新粉	人参 ねぎ さやいんげん もやし よもぎ	792	16.1	24.0
12	水	ご飯		鯖の西京焼き 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳 鯖 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	722	18.6	25.9
13	木	コッペパン		大豆とミートボールのトマト煮 フレンチサラダ 甘夏みかん	牛乳 大豆 豚挽き肉 高野豆腐 卵	コッペパン パン粉 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 生姜 人参 しめじ トマト ビューラー パセリ キャベツ きゅうり りんご 甘夏みかん	722	16.5	34.4
14	金	麦ご飯		いかのバター焼き キャベツと春雨の炒め物 味噌汁	牛乳 いか 豚肉 だし煮干 油揚げ 味噌	米 大麦 パター 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも	生姜 人参 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	703	17.4	21.4
17	月	ご飯		肉豆腐 じゃが芋のチーズ焼き 茹で野菜	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ	米 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 もやし きゅうり コーン	823	17.6	27.0
18	火	じゃこ入りご飯		竹輪の磯辺揚げ 豆もやしのナムル 中華スープ	ちりめんじゃこ 牛乳 竹輪 卵 青のり 豚肉 豆腐	米 大麦 ごま 小麦粉 油 ごま油 砂糖	大豆もやし 人参 きゅうり 筍 椎茸 ねぎ 小松菜	741	15.1	28.1
19	水	ご飯		親子煮 二とえのきのお浸し すまし汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 豆腐 わかめ	米 砂糖	玉ねぎ みつば いら えのきたけ 人参 ねぎ	742	17.8	28.4
20	木	シナモントースト		あさりのチャウダー ほうれん草とコーンのソテー ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 あさり アガー	食パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも パター 小麦粉	玉ねぎ 人参 パセリ ほうれん草 もやし コーン ジュース	741	15.4	38.3
21	金	ご飯		鶏肉の香味焼き 野菜のおかか和え 豚汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根	723	17.2	28.9
24	月	ご飯・大豆ふりかけ		ししゃものサクサク揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 ししゃも さつま揚げ だし削り節 だし昆布 味噌	米 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース えのきたけ いら	777	14.6	25.0
25	火	和風おろしスパゲッティ		ビーンズサラダ あけぼのケーキ	まぐろ のり 牛乳 ひよこまめ 卵	油 スパゲッティ パター 砂糖 小麦粉	大根 キャベツ きゅうり 枝豆 ジュース 人参 レーズン	780	15.6	27.9
26	水	たけのこご飯		鯖の照り焼き 野菜のごま酢和え 沢煮わん	油揚げ 牛乳 さば だし削り節 鶏肉	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	たけのこ もやし 人参 きゅうり 大根 しめじ ねぎ ほうれん草	745	18.1	30.4
27	木	ミルクパンコッペ		洋風卵焼き カラフルサラダ じゃが芋のポタージュ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	ミルクパン 油 砂糖 パター じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり ピーマン パセリ	733	17.5	37.0
28	金	ご飯		しゅうまい 茎わかめの中華和え 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 わかめ ハム だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ だし昆布	米 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	生姜 椎茸 筍 玉ねぎ もやし 人参 いら ねぎ 小松菜	759	16.1	25.1

	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	755	16.4	28.5	362	113	3.4	3.7	278	0.44	0.6	36	2.8	7.7