

4月の献立表

日	曜日	10時おやつ (キッズ)	献立名	15時おやつ (ファミリー)	食品名		
					血・肉・骨をつくる	力と体温となる	からだの調子を整える
1	月	牛乳 ウエハース	ご飯 魚の南蛮漬け マカロニのクリーム煮	みそ汁 フルーツ ツナサンド	スキムミルク 魚 ハム	マカロニ	南瓜、えのき、ねぎ 玉ねぎ、人参、ピーマン フルーツ 玉ねぎ
2	火	牛乳 チーズ	ご飯 豚肉の香味焼き ほうれん草おひたし	豆乳スープ フルーツ フルーチェ	豆乳、ベーコン 豚肉 卵	米 さつまいも	人参 玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ ほうれん草、もやし フルーツ
3	水	牛乳 せんべい	パン 水餃子 パンパンジー	フルーツ 牛乳 ひじきおにぎり	水餃子 牛乳 ささみ	パン	フルーツ 白菜、人参、もやし、ねぎ キャベツ、人参、きゅうり
4	木	牛乳 ウエハース	親子丼 ごま酢和え 中華スープ	フルーツ マンゴープリン	鶏肉、卵 わかめ、しらす	米 ごま 春雨	玉ねぎ、人参、いんげん キャベツ、きゅうり フルーツ しいたけ、にら
5	金	牛乳 ビスケット	ご飯 魚の南部焼き 春雨サラダ	吸い物 フルーツ ふかしいも	豆腐 魚 ハム	米 ごま 春雨	チンゲン菜、人参 トマト きゅうり、パプリカ
6	土	牛乳 せんべい	具うどん ちくわの磯辺揚げ 白菜の香りและ	ゼリー せんべい	油揚げ、わかめ、卵 ちくわ、青のり ハム	うどん ごま	ねぎ 白菜、きゅうり、しそ
7	日						
8	月	牛乳 ビスコ	ご飯 魚のケチャップ炒め ほうれん草ナムル	中華スープ フルーツ マーマレードマフィン	魚 かまぼこ	米 春雨 ごま	きくらげ、ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、人参 フルーツ
9	火	牛乳 クラッカー	ご飯 すき焼き風煮 さつまいも甘煮	吸い物 フルーツ 麩ラスク	わかめ 鶏肉、豆腐	米 しらたき さつまいも	玉ねぎ、ねぎ 白菜、人参、しめじ、ねぎ フルーツ
10	水	牛乳 チーズ	パン 肉団子スープ 海藻サラダ	フルーツ 牛乳 ゆかりおにぎり	肉団子 牛乳 海藻ミックス、カニカマ	パン	フルーツ 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト キャベツ、きゅうり、コーン
11	木	牛乳 ウエハース	ご飯 魚の煮付け ジャーマンポテト	吸い物 フルーツ ピザトースト	高野豆腐 魚 ウインナー	米 じゃがいも	小松菜 なす フルーツ 玉ねぎ、人参
12	金	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のマヨチーズ焼き 大根と厚揚げの煮物	かき玉汁 フルーツ フルーツゼリー	卵 鶏肉、チーズ 厚揚げ	米 ブロッコリー	玉ねぎ、チンゲン菜 ブロッコリー フルーツ 大根、人参、いんげん
13	土	牛乳 せんべい	チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	フルーツ フルーツ クリームコンフェ	鶏肉 ハム ベーコン	米 じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり フルーツ 玉ねぎ
14	日						
15	月	牛乳 クラッカー	ご飯 みそ汁 ミートボールケチャップ煮 ポテトサラダ	みそ汁 フルーツ ジャムサンド	わかめ、豆腐 ミートボール ハム スキムミルク	米 じゃがいも	ねぎ 玉ねぎ 人参、きゅうり フルーツ
16	火	牛乳 せんべい	鮭ご飯 スマイルポテト 菜種和え	コンソメスープ フルーツ きな粉マカロニ	鮭 ベーコン 卵	米 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ フルーツ ほうれん草、人参
17	水	牛乳 チーズ	パン 豆乳マカロニスープ ツナサラダ	フルーツ 牛乳 わかめおにぎり	鶏肉、豆乳 牛乳 シーチキン	パン マカロニ、じゃがいも	フルーツ 玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり
18	木	牛乳 ウエハース	カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	フルーツ いちごババロア	合挽肉 ハム	米、じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン フルーツ
19	金	牛乳 せんべい	ご飯 魚のフライ 大根のそぼろ煮	卵スープ フルーツ かぼちゃクッキー	卵 魚 鶏挽肉	米 じゃがいも	玉ねぎ、ねぎ キャベツ フルーツ 大根、人参、いんげん
20	土	牛乳 ビスコ	しょうゆラーメン しゅうまい ごま和え	フルーツ フルーツ 丸ボーロ	豚肉、卵 しゅうまい	中華麺 ごま	もやし、コーン、ねぎ フルーツ 小松菜、人参
21	日						
22	月	牛乳 せんべい	わかめご飯 魚のムニエル 切干大根の煮付け	野菜スープ フルーツ プリン	鶏肉 魚 ちくわ	米 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ フルーツ 切干大根、人参、いんげん
23	火	牛乳 ビスケット	豚丼 カニカマサラダ 吸い物	フルーツ フルーツ チーズトースト	豚肉 カニカマ	米、しらたき 花麩	玉ねぎ、人参、ねぎ フルーツ キャベツ、きゅうり、コーン ほうれん草
24	水	牛乳 クラッカー	パン チキンサラダ 野菜たっぷりスープ	フルーツ 牛乳 大学いも	ささみ 牛乳 鶏肉	パン	フルーツ キャベツ、コーン、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー
25	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き スパンテー	白菜とツナの煮出し 吸い物 フルーツ ひまわりヨーグルト	シーチキン 卵 鶏肉	米 スパゲティ	白菜、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ フルーツ
26	金		☆春の遠足☆				
27	土	牛乳 ビスコ	マーボ丼 エビとアスパラ中華炒め のっぺい汁	フルーツ フルーツ ミニどら焼き	豚挽肉、豆腐 エビ	米 里いも	玉ねぎ、人参、もやし フルーツ アスパラ、パプリカ 大根、しいたけ、ねぎ
28	日						
29	月						
30	火	牛乳 ビスケット	ご飯 魚の塩焼き 人参グラッセ	マカロニサラダ みそ汁 フルーツ りんご蒸しパン	シーチキン 魚 わかめ、スキムミルク	米 マカロニ	ミックスベジタブル、きゅうり 白菜、ねぎ 人参 フルーツ