

令和6年4月 献立表

赤字メニューは、黄、桃、紫組さんのみです。

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	お茶 ウエハース	ごはん ポトフ チーズサラダ バナナ	お茶 ビスケット	米、じゃがいも、 マヨネーズ	ウインナー、チー ス、ハム、スキム ミルク	バナナ、キャベツ、ト マト、たまねぎ、き ゅうり、にんじん、グ リンピース	17	水	お茶 ポーロ	ごはん 五目豆 切干し大根のごま和え バナナ	(手作り) フルーツヨーグルト	米、板こんにゃ く、コーンフレー ク、砂糖、マヨ ネーズ、ごま	ヨーグルト(加糖)、 だいず水煮、鶏も ち肉、かにかまほ こ、ちくわ	バナナ、きゅうり、れ んこん、もも缶、にん じん、ごぼう、グ リンピース、切り干しだい こん、ごんぶ
2	火	牛乳 ポーロ	ごはん クリームシチュー ツナサラダ りんご	(手作り) オレンジゼリー ウエハース	米、じゃがいも、 砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、 ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、み かん缶、キャベツ、 きゅうり、フロッコ リー、トマト、にんじ ん、かんでん	18	木	牛乳 クッキー	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 小松菜とツナのあえ物 華風スープ	スキムミルク かりんとう	米、板こんにゃ く、はるさめ、砂 糖、ごま	鶏レバー、卵、豚 肉、スキムミル ク、ツナ油漬缶	こまつな、チンゲンサ イ、たまねぎ、えのき たけ、にんじん、ね ぎ、しょうが
3	水	お茶 ビスケット	ごはん ハニーチキン ポテトサラダ スープ	スキムミルク せんべい	じゃがいも、米、 マヨネーズ、はち みつ、油	鶏もも肉、スキム ミルク、ハム	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、コーン、レモ ン果汁、ねぎ	19	金						
4	木	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	スキムミルク (手作り) 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、 油、板こんにゃ く、砂糖、ごま	あかうお、木綿豆 腐、厚揚げ、スキ ムミルク、牛肉、 麦みそ	にんじん、ごぼう、た まねぎ、ピーマン、ね ぎ、しょうが	20	土	お茶 せんべい	ごはん しょうが焼き さつまいもの甘煮	牛乳 ビスケット	さつまいも、米、 油、砂糖	豚肉、牛乳、パ ター	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ピーマン、レモン果 汁、しょうが
5	金	お茶 せんべい	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め トマトの中華風サラダ バナナ	スキムミルク クッキー	米、油、砂糖、ご ま油	牛肉、スキムミル ク	バナナ、トマト、キャ ベツ、もやし、たま ねぎ、きゅうり、ヒー マン、にんじん、コー ン、しょうが	21	日						
6	土	お茶 クッキー	ごはん 麻婆豆腐 ほうれんそうのナムル	牛乳 クラッカー	米、油、砂糖、片 栗粉、ごま油	木綿豆腐、牛乳、 豚ひき肉、みそ、 ちくわ	ほうれんそう、たま ねぎ、もやし、にんじ ん、にら	22	月	お茶 ビスケット	ごはん 魚の梅干煮 キャベツと卵の炒めもの みそ汁	スキムミルク (手作り) バナナホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖	あかうお、卵、ス キムミルク、ウイ ンナー、牛乳、麦 みそ、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、う め干し、ねぎ
7	日							23	火	牛乳 ポーロ	ごはん 豆腐のまご揚げ 土佐和え りんご	スキムミルク せんべい	米、油、山芋、片 栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき 肉、スキムミル ク、かにかまほ こ、卵、かつお節	りんご、こまつな、え のきたけ、にんじん、 ねぎ
8	月	お茶 ビスケット	ごはん 魚の竜田揚げ ココロサラダ 粉ふき芋	スキムミルク バームクーヘン	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖	さば、スキムミル ク、チーズ	トマト、きゅうり、レ モン、コーン、しょう が、あおのり	24	水	牛乳 ビスケット	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 ゆで野菜	スキムミルク (手作り) レーズン蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖、マ ヨネーズ	卵、豚肉、スキム ミルク、てんぷ ら、だいず水煮、 油揚げ	スナッフえんどう、に んじん、しめじ、グ リンピース、干しふ どう、ひじき、ねぎ
9	火	牛乳 ポーロ	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ スナッフえんどうのサラダ スープ	(手作り) ユソルクとフルーツの ミルかけ	米、じゃがいも、 コーンフレーク、 マヨネーズ、油、 パン粉	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、ハム、卵、 スキムミルク	バナナ、たまねぎ、ス ナッフえんどう、にん じん、コーン、しめ じ、いちご、ねぎ	25	木	牛乳 ビスケット	ごはん ポークカレー ささみと野菜の中華サラダ パイン缶	スキムミルク クッキー	じゃがいも、米、 カレールフ、油、 砂糖、ごま、ごま 油	豚肉、スキムミル ク、鶏ささ身	ハイン缶、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 グリーンピース、切り干 しだいこん
10	水	お茶 クラッカー	ロールパン スバゲティナポリタン ほうれん草サラダ りんご	スキムミルク ビスケット	ロールパン、スパ ゲティ、油、ご ま	スキムミルク、豚 肉、ベーコン、ちりめ ん、粉チーズ	りんご、ほうれんそ う、たまねぎ、キャ ベツ、ピーマン、にん じん、コーン	26	金	お茶 クラッカー	アスパラとコーンのごはん 魚のレモン風味 マカロニサラダ かきたま汁	プリン	米、マカロニ、 油、マヨネーズ、 片栗粉、砂糖	メルルーサ、卵、 ハム、バター	キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、コー ン、グリーンアスパ ラガス、きゅうり、え のきたけ、ねぎ
11	木	牛乳 ウエハース	ごはん 切干大根の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	スキムミルク (手作り) ドックパン	米、じゃがいも、 コーンフレーク、 マヨネーズ、マーガ リン、ごま	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、ハム、卵、 スキムミルク	バナナ、たまねぎ、ス ナッフえんどう、にん じん、コーン、しめ じ、いちご、ねぎ	27	土	お茶 クッキー	ごはん 高野豆腐の卵とじ ジャーマンポテト バナナ	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、 しらたき、油、砂 糖	牛乳、卵、鶏ひき 肉、てんぷら、凍 り豆腐、ベーコン	バナナ、たまねぎ、に んじん、グリーンピー ス、ハセリ
12	金	お茶 せんべい	ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ キャベツのごま酢和え いちご	スキムミルク バターブリッツ	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂 糖、ごま	鶏もも肉、スキム ミルク、かにかま ほこ	キャベツ、いちご、も やし、きゅうり、グ リンピース	28	日						
13	土	お茶 クラッカー	ごはん 親子煮 えのきだけの酢の物 みそ汁	牛乳 クッキー	じゃがいも、米、 砂糖	牛乳、卵、鶏もも 肉、木綿豆腐、か にかまほこ、麦み そ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、えのきだ け、しめじ、グ リンピース、ねぎ、わかめ	29	月						
14	日							30	火	お茶 せんべい	おにぎり けんちんうどん ちくわとじゃがいもの磯部揚げ りんご	スキムミルク 味付けパン	ゆでうどん、じゃ がいも、米、さ といも、小麦粉、油	スキムミルク、豚 肉、ちくわ、卵	りんご、だいこん、に んじん、ねぎ、ご ぼう、干しいちご、あ おのり
15	月	お茶 ウエハース	ごはん 魚のトマトソース キャベツのゆかり和え りんご	スキムミルク (手作り) クラッカーサンド	米、油、片栗粉、 砂糖、ごま	メルルーサ、スキ ムミルク、ちりめ ん	りんご、キャベツ、た まねぎ、もやし、しめ じ、きゅうり、ヒー マン、トマト								
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん チキンのチーズピカタ かみかみ和え すまし汁	スキムミルク せんべい	米、小麦粉、干し そうめん、油、ご ま	鶏むね肉、卵、ス キムミルク、ハ ム、かまほこ、さ きいか、粉チー ス、ちりめん	キャベツ、もやし、 きゅうり、えのきだ け、にんじん、ねぎ、 ハセリ								

緑・赤・青組	エネルギー	549 kcal	鉄	2.5 mg
1か月の平均栄養量	たんぱく質	23.0 g	カルシウム	254 mg
(昼と午後おやつを含んだ 栄養量です)	脂質	17.2 g	ビタミンC	31 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	5.4 g