

| 曜日 | 日付 | 献立名 | 材料名 | 午後おやつ | 栄養価 |
|------|----------|----------------|--|--------------------------|---------------|
| 月 | 4 18 | ドライカレー | 米 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん カレールウ ケチャップ 油 | マカロニきな粉 | エネルギーkcal 581 |
| | | 切干大根のサラダ | 切干大根 にんじん ツナ缶 しょうゆ 砂糖 酢 油 | 牛乳 | たんぱく質g 22.3 |
| | | コーンスープ | クリームコーン缶 たまねぎ コンソメ 塩 パセリ粉 | マカロニ きな粉 砂糖 | 脂質g 18.1 |
| | | りんご | りんご | 塩分g 1.4 | |
| 火 | 5 19 | ごはん | 米 | ミニアメリカンドック | エネルギーkcal 565 |
| | | 白身魚の野菜あんかけ | たら しょうが 片栗粉 油 にんじん たまねぎ ほうれんそう だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 | 牛乳 | たんぱく質g 20.3 |
| | | かぼちゃの煮物 | かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 | ウインナー 小麦粉 | 脂質g 16.4 |
| | | キャベツとにんじんのみそ汁 | キャベツ にんじん たまねぎ だし汁 みそ | ホットケーキ粉 牛乳 | 塩分g 1.7 |
| みかん | みかん | 油 ケチャップ | | | |
| 水 | 6 20 | ふりかけごはん | 米 青のり かつお節 塩 | りんごジャムサンド | エネルギーkcal 580 |
| | | 松風焼き | 鶏ひき肉 れんこん ねぎ 片栗粉 みそ 砂糖 ごま 油 | 牛乳 | たんぱく質g 21.6 |
| | | ごぼうサラダ | ごぼう にんじん ひじき ハム マヨドレ しょうゆ | 食パン りんごジャム | 脂質g 15.9 |
| | | だいこんとわかめのすまし汁 | だいこん たまねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 | 塩分g 2.1 | |
| バナナ | バナナ | | | | |
| 木 | 7 21 | ほうとう風うどん | うどん 豚肉 かぼちゃ はくさい にんじん だいこん ねぎ 油 だし汁 みそ 砂糖 | (7日)七草油絞 / (21日)おむすびおにぎり | エネルギーkcal 503 |
| | | 雷豆腐 | 木綿豆腐 しめじ ツナ缶 にら ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節 | 牛乳 | たんぱく質g 24.2 |
| | | こまつなとしらすの磯和え | こまつな にんじん しらす干し しょうゆ 焼きのり | (7日)米 かぶ かぶの葉 | 脂質g 14.5 |
| | | りんご | りんご | だいこん 鶏ひき肉 だし汁 | 塩分g 2.2 |
| | | | | (21日)米 さけ わかめ | |
| | | | | ごま 塩 | |
| 金 | 8 22 | ごはん | 米 | 肉まん風蒸しパン | エネルギーkcal 674 |
| | | かじきの照り焼き | かじき しょうゆ 砂糖 油 | 牛乳 | たんぱく質g 30.0 |
| | | 花野菜のサラダ | ブロッコリー カリフラワー ツナ缶 コーン たまねぎ ゆず果汁 塩 砂糖 油 | 小麦粉 砂糖 塩 | 脂質g 21.4 |
| | | 飛鳥汁 | だいこん にんじん さといも 鶏肉 だし汁 みそ 牛乳 バター | ベーキングパウダー 油 | 塩分g 1.7 |
| みかん | みかん | 豚ひき肉 干しいたけ | | | |
| | | | | ねぎ ごま油 しょうゆ 砂糖 | |
| | | | | 片栗粉 | |
| 土 | 9 23 | 鶏丼 | 米 鶏肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 油 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 | チーズホットケーキ | エネルギーkcal 518 |
| | | キャベツの塩昆布和え | キャベツ にんじん 塩昆布 | 牛乳 | たんぱく質g 21.5 |
| | | にんじんとこまつなのスープ | にんじん こまつな わかめ だし汁 しょうゆ 塩 | ホットケーキ粉 | 脂質g 13.0 |
| | | バナナ | バナナ | 粉チーズ 牛乳 バター | 塩分g 1.5 |
| 月 | 25 | ごはん | 米 | にんじんケーキ | エネルギーkcal 570 |
| | | とりマヨ | 鶏肉 塩 片栗粉 油 マヨドレ ケチャップ 砂糖 | 牛乳 | たんぱく質g 18.7 |
| | | もやしときゅうりのしらす和え | もやし きゅうり しらす干し しょうゆ 砂糖 | ホットケーキ粉 | 脂質g 20.8 |
| | | 春雨スープ | 春雨 にんじん たまねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 | にんじん 牛乳 バター | 塩分g 1.5 |
| りんご | りんご | | | | |
| 火 | 12 26 | ごはん | 米 | 高野豆腐のそぼろおにぎり | エネルギーkcal 622 |
| | | かれないのみそ煮 | かれない しょうが みそ 砂糖 だし汁 ねぎ | 牛乳 | たんぱく質g 28.7 |
| | | ささみとキャベツの和え物 | 鶏ささみ キャベツ にんじん わかめ 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 | 米 鶏ひき肉 高野豆腐 | 脂質g 17.1 |
| | | えのきとお麩のすまし汁 | 焼き麩 えのき ほうれんそう だし汁 しょうゆ 塩 | にんじん たまねぎ | 塩分g 1.4 |
| みかん | みかん | 干しいたけ 油 だし汁 | | | |
| | | | | しょうゆ 砂糖 塩 りんげん | |
| 水 | 13 27 | ごはん | 米 | ごまスコーン | エネルギーkcal 656 |
| | | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ りんご 油 | 牛乳 | たんぱく質g 20.4 |
| | | れんこんサラダ | れんこん にんじん いんげん ひじき マヨドレ しょうゆ | 小麦粉 砂糖 | 脂質g 22.9 |
| | | もやしとにんじんのみそ汁 | にんじん もやし ねぎ だし汁 みそ | バター 牛乳 | 塩分g 1.4 |
| バナナ | バナナ | ベーキングパウダー | | | |
| | | | | ごま 塩 | |
| 木 | 14 28 | ごはん | 米 | いもけんぴ | エネルギーkcal 550 |
| | | さけのごまだれかけ | さけ 塩 油 しょうが ねぎ ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ すりごま 片栗粉 | 牛乳 | たんぱく質g 19.9 |
| | | はくさいのお浸し | はくさい にんじん しょうゆ 砂糖 だし汁 | さつまいも 油 砂糖 | 脂質g 16.3 |
| | | かぶのみそ汁 | かぶ かぶの葉 油揚げ だし汁 みそ | 塩分g 1.5 | |
| りんご | りんご | | | | |
| 金 | 15 29 | 食パン | 食パン | いなりずし | エネルギーkcal 556 |
| | | タンダーリーチキン | 鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 油 | 牛乳 | たんぱく質g 23.4 |
| | | コールスローサラダ | キャベツ きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 塩 油 | 米 酢 砂糖 塩 | 脂質g 14.5 |
| | | じゃがいもコンソメスープ | じゃがいも たまねぎ にんじん コンソメ 塩 | 油揚げ しょうゆ だし汁 | 塩分g 1.9 |
| いよかん | いよかん | | | | |
| 土 | 16 30 | 肉みそパゲティ | スパゲティ 油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 しょうゆ 砂糖 みそ 片栗粉 | チキンピラフ | エネルギーkcal 656 |
| | | ブロッコリーのおかか和え | ブロッコリー にんじん しょうゆ かつお節 | 牛乳 | たんぱく質g 25.8 |
| | | オニオンスープ | たまねぎ にんじん コーン コンソメ 塩 | 米 鶏肉 にんじん | 脂質g 17.9 |
| | | バナナ | バナナ | たまねぎ 油 塩 | 塩分g 1.2 |
| | | | | コンソメ バター | |
| | | | | パセリ粉 | |

* 行事、その他の都合により献立を変更する場合があります。

| 【今月の栄養価】 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|----------|-------|-------|------|-----|
| 給与目標量 | 585 | 23.4 | 17.5 | 1.6 |
| 平均栄養量 | 587 | 23.3 | 17.2 | 1.6 |