

2024年04月

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	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
1	月	ご飯 肉じゃが 青菜と春雨のソテー 果物	牛乳 マカロニの安倍川	米、メークイン、糸蒟蒻、マカロニ、砂糖、春雨、油、ごま油	牛乳、牛肉、ロースハム、きな粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きくらげ、果物
2	火	ご飯 豚肉の生姜焼き まめ豆サラダ 果物	牛乳 クラッカーサンド(ツナ)	米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、水煮大豆、ロースハム、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しょうが、果物
3	水	ご飯 生揚げのそぼろ煮 小松菜のおひたし 果物	牛乳 キャロットホットケーキ	米、メークイン、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン	牛乳、厚揚げ、牛ひき肉、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、いんげん、しょうが、果物
4	木	パン ハッシュドビーフ フレンチサラダ 果物	牛乳 コーンフレーク 鉄分チーズ	米、コーンフレーク、油、砂糖、ロールパン	牛乳、鉄分チーズ、牛肉、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、きゅうり、コーン、グリーンピース、果物
5	金	ご飯 さけの塩焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳 青りんごゼリー 昆布	米、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、かまぼこ、油揚げ、煮干し、ひじき、こんぶ、カットわかめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ
6	土	かやくうどん さつま揚げと人参のきんぴら	牛乳 お菓子 果物	油、砂糖、ごま、うどん	牛乳、卵、さつま揚げ、牛肉、かまぼこ、油揚げ、わかめ、お菓子	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、果物
8	月	ご飯 肉野菜炒め 切干大根の煮物 果物	牛乳 お麩ラスク	米、マーガリン、おつゆふ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、いか、かまぼこ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、コーン、いんげん、干しいたけ、果物
9	火	ご飯 吉野煮 青梗菜としらすのごま和え 果物	鉄分ヨーグルト	米、メークイン、砂糖、すりごま、片栗粉	鉄分ヨーグルト、厚揚げ、鶏もも肉、ちりめん	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、キャベツ、いんげん、果物
10	水	ご飯 麻婆豆腐 和風サラダ 果物	牛乳 じゃがバター	米、じゃがいも、春雨、油、いりごま、マーガリン、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、合いびき肉、ちくわ、かまぼこ、みそ、わかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、果物
11	木	ご飯 白身魚のカレー揚げ キャベツのしそひじき和え レタスのスープ	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、小麦粉、マーガリン、砂糖	牛乳、ホキ、卵、ベーコン、しそひじき、カットわかめ、ホキ	キャベツ、レタス、にんじん、葉ねぎ
12	金	ご飯 千草焼き アスパラガスサラダ みそ汁	牛乳 いちごプリン いりこ	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、牛ひき肉、みそ、油揚げ、煮干し、かえりいりこ	たまねぎ、アスパラガス、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ、コーン
13	土	汁ビーフン きゅうりの酢の物	牛乳 お菓子 果物	ビーフン、片栗粉、油	牛乳、豚肉、ちりめん、わかめ、お菓子	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、果物
15	月	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 果物	牛乳 ゆでそら豆 お菓子	米、メークイン、板こんにゃく、砂糖、すりごま、油	牛乳、鶏もも肉、うずら卵	そらめめ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、たけのこ、ごぼう、いんげん、刻みこんぶ、干しいたけ、果物
16	火	ご飯 チキン南蛮 カリフラワーの甘酢和え 野菜スープ	牛乳 人参クラッカー	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏ささみ、卵、ベーコン	カリフラワー、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、コーン、きゅうり、葉ねぎ