

2025年04月

献立表

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	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 果物	牛乳 お好み焼き	米、お好み焼き粉、マヨネーズ、春雨、油	牛乳、豚肉、卵、ロースハム、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン、ねぎ、しょうが
2	水	ご飯 さけの塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 きなこカップケーキ	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さけ、豆腐、みそ、きな粉、油揚げ、かまぼこ、煮干し、ひじき	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、ねぎ
3	木	ご飯 生揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え 果物	牛乳 シュガートースト	米、メークイン、食パン、砂糖、マーガリン、ごま	牛乳、絹厚揚げ、牛ひき肉、ちりめん	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、いんげん、しょうが
4	金	パン ハッシュドビーフ キャベツとハムのサラダ 果物	プリン いりこ	油、砂糖、ロールパン	牛乳、牛肉、ロースハム、かえりいりこ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、しめじ、きゅうり、グリーンピース
5	土	かやくうどん さつま揚げと人参のきんぴら	牛乳 果物 お菓子	うどん、油、砂糖、ごま	牛乳、卵、さつま揚げ、牛肉、かまぼこ、油揚げ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
7	月	ご飯 牛肉の甘辛煮 スパゲティサラダ 果物	牛乳 ゆでそら豆 お菓子	米、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、ツナ	かぼちゃ、そらまめ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、いんげん、コーン、しょうが
8	火	ご飯 白身魚の磯辺揚げ いんげんのおかか和え すまし汁	牛乳 じゃがバター	米、メークイン、小麦粉、揚げ油、マーガリン	牛乳、ホキ、豆腐、かつお節、あおのり、ホキ	いんげん、にんじん、えのきたけ、みつば、こんぶ
9	水	ご飯 カレー豆腐 じゃこ菜豆 果物	牛乳 クラッカーサンド (チーズ)	米、いちごジャム、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、ひよこ豆、チーズ、ちりめん	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、グリーンピース、しいたけ
10	木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー 野菜スープ	牛乳 黒ごまラスク	米、味パン、マーマレード、マーガリン、砂糖、すりごま(黒)	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが
11	金	ご飯 ポークソテー 和風サラダ 果物	牛乳 杏仁豆腐	米、春雨、砂糖、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、かんてん	たまねぎ、もも、みかん、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな
12	土	汁ビーフン きゅうりの酢の物	牛乳 果物 お菓子	ビーフン、片栗粉、油	牛乳、豚肉、ちりめん、わかめ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ
14	月	ご飯 回鍋肉 ほうれん草のおひたし 果物	牛乳 コンソメポテト	米、フレンチポテト、揚げ油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、ちりめん、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが
15	火	ご飯 まり揚げ スティックきゅうり ひよこ豆のスープ	フルーツヨーグルト	米、メークイン、パン粉、砂糖、片栗粉、揚げ油	ヨーグルト、豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、ひよこ豆、スキムミルク、ひじき	もも、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しょうが
16	水	ご飯 チキンチャップ マカロニサラダ 果物	牛乳 お麩ラスク	米、マーガリン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、おつゆふ、油	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン