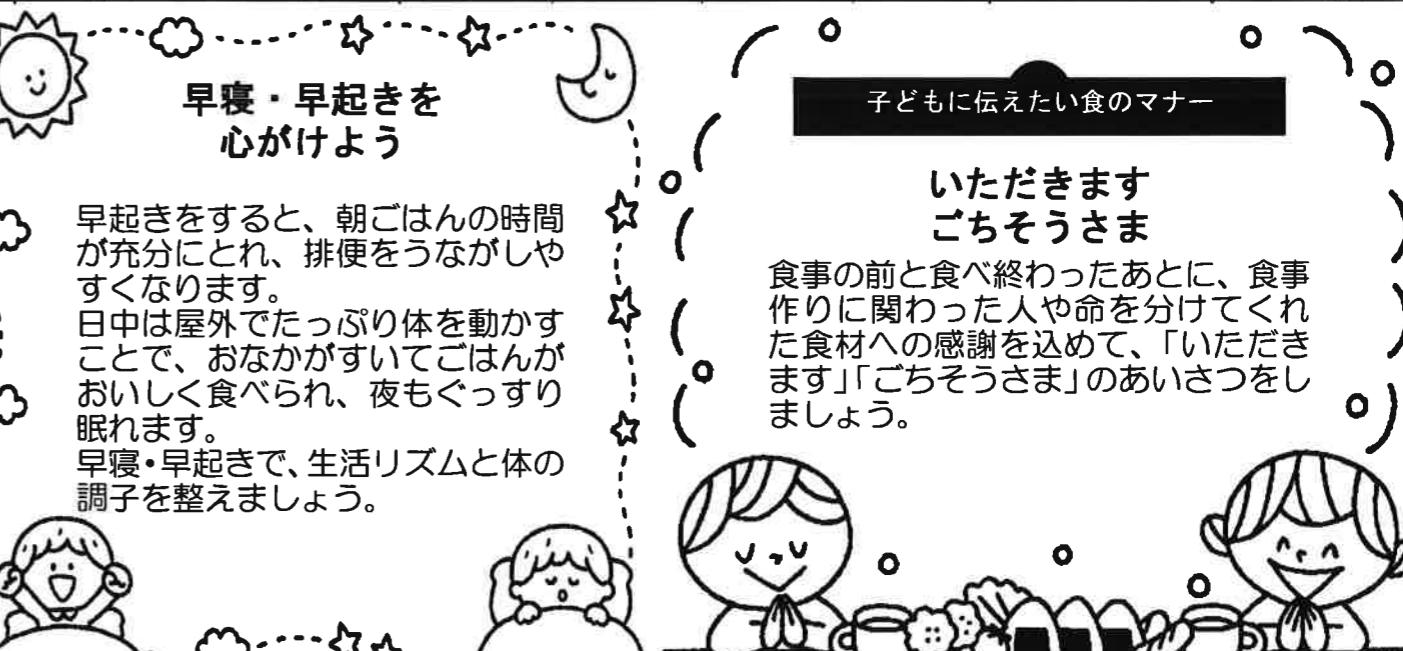


**4月の献立表**

| 日<br>曜 | 献立名                                       | 材料名(昼食・3時おやつ)  |   |  | 10時おやつ                           | 栄養価  |
|--------|---|--|---|--|----------------------------------|--|
|        |   | 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   |                                  |  |
| 01     | 御飯<br>チンジャオロース<br>おぐらの胡麻和え<br>ふのりの味噌汁     | フルーツ<br>米、米粒麦(切断麦)、砂糖                                    | 牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(甘みみそ)、いわし(煮干し)、すりごま                   | バナナ、オクラ、たけのこ(ゆで)、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ふのり(素干し) | 牛乳せんべい<br>牛乳<br>おかし              | エネルギー 407 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 11.9 g<br>カルシウム 243 mg |
| 03     | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>月 ツナサラダ<br>わかめの味噌汁       | フルーツ<br>米、パン粉、米粒麦(切断麦)                                   | 牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ホイップクリーム、米みそ(甘みみそ)、ツナ油漬缶、卵、無塩バター、いわし(煮干し) | バナナ、オレンジ、いちご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、生わかめ                           | 牛乳 ピスケット<br>牛乳<br>いちごとバナナのクリーム添え | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 22.6 g<br>カルシウム 404 mg |
| 04     | 親子丼<br>ほれん草のなめたけあえ<br>火 キャベツの味噌汁<br>フルーツ  | 米、ホットケーキ粉、メープルシロップ                                       | 牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(甘みみそ)、バター、いわし(煮干し)、油揚げ                    | グレーブフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、なめたけ、キャベツ、ねぎ、もやし                 | 牛乳せんべい<br>牛乳<br>ホットケーキ           | エネルギー 619 kcal<br>たんぱく質 27.2 g<br>脂 質 18.6 g<br>カルシウム 398 mg |
| 05     | 御飯<br>さばの塩焼き<br>水 五目豆<br>もやしの味噌汁          | フルーツ<br>米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖                               | 牛乳、さば、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みみそ)、油揚げ                              | バナナ、もやし、にんじん、ごぼう、れんこん、えのきだけ                                | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>おかし            | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂 質 17.6 g<br>カルシウム 267 mg |
| 06     | 御飯<br>チキンカレー<br>木 マカロニサラダ<br>ミニトマト        | フルーツ<br>米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ・スパゲティー、黒砂糖、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉 | 牛乳、鶏むね肉、ハム  | オレンジ、たまねぎ、にんじん、ミートマト、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)、グリンピース(冷凍)           | 牛乳 スティックパン<br>牛乳<br>黒糖蒸しパン       | エネルギー 626 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 18.1 g<br>カルシウム 253 mg |
| 07     | 御飯<br>たらフライ<br>金 大根サラダ<br>コンソメスープ         | フルーツ<br>米、小麦粉、油、パン粉、米粒麦(切断麦)、砂糖                          | 牛乳、たら、つぶしあん(砂糖添加)、卵、無塩バター                               | パイナップル、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、バセリ                        | 牛乳せんべい<br>牛乳<br>あんこのケーキ          | エネルギー 677 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂 質 26.4 g<br>カルシウム 332 mg |
| 08     | 御飯<br>豆腐のチャンプルー<br>土 きゅうりの昆布和え<br>しめじの味噌汁 | フルーツ<br>米、米粒麦(切断麦)                                       | 牛乳、さば、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みみそ)、いわし(煮干し)                  | バナナ、大豆もやし、たまねぎ、もやし、きゅうり、しめじ、にんじん、塩こんぶ                      | 牛乳 ピスケット<br>牛乳<br>おかし            | エネルギー 389 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 11.6 g<br>カルシウム 235 mg |
| 10     | 御飯<br>肉じやが<br>月 きゅうりとちくわの中華和え<br>ワントンスープ  | フルーツ<br>米、じゃがいも、ワントン皮、油、ごま油                              | 牛乳、豚肉(もも)、かむめちくわ、鶏ひき肉、きな粉                               | バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、まいたけ                                | 牛乳 ピスケット<br>牛乳<br>あげばん           | エネルギー 588 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 16.9 g<br>カルシウム 280 mg |
| 11     | 御飯<br>ほっけの塩焼き<br>火 ひじきと大豆の煮物<br>すいとん      | フルーツ<br>米、小麦粉、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖                           | ヨーグルト(加糖)、ほっけ、鶏むね肉、ちくわ、だいすき水煮缶詰、油揚げ                     | バナナ、にんじん、ごぼう、キャベツ、まいたけ、ねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき                     | 牛乳せんべい<br>お茶<br>ヨーグルト<br>おかし     | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂 質 8.6 g<br>カルシウム 272 mg  |
| 12     | サンドイッチ<br>ローストチキン<br>水 コールスローラダ<br>わかめスープ | フルーツ<br>食パン、マヨネーズ、パン粉                                    | 牛乳、鶏むね肉、ツナ水煮缶、ハム  | パイナップル、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、りんご、もやし、ねぎ、生わかめ、しょが、にんにく、いんじん        | 牛乳 ピスケット<br>牛乳<br>おかし            | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 31.4 g<br>脂 質 20.9 g<br>カルシウム 314 mg |
| 13     | 御飯<br>クリームシチュー<br>木 小松菜と厚揚げのサラダ<br>トマト    | フルーツ<br>米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油             | 牛乳、生揚げ、ツナ油漬缶、鶏もも肉、卵、ごま                                  | グレーブフルーツ、こまつな、トマト、にんじん、たまねぎ、プロッコリー、コーン(冷凍)                 | りんごジュース ピスケット<br>牛乳<br>ツナマヨコーンパン | エネルギー 662 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 20.2 g<br>カルシウム 205 mg |
| 14     | 野菜たっぷり塩ラーメン<br>チキンナゲット<br>金 レタス<br>フルーツ   | 生中華めん、米、油  | チキンナゲット、豚肉(もも)、なると                                      | オレンジ、はくさい、レタス、たまねぎ、にんじん、キャベツ                               | 牛乳 クラッcker<br>お茶<br>赤飯           | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 15.3 g<br>カルシウム 180 mg |
| 15     | 御飯<br>鮭の照り焼き<br>土 築前煮<br>じゃがいもの味噌汁        | フルーツ<br>米、じゃがいも、板こんにゃく、米粒麦(切断麦)、砂糖                       | 牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みみそ)、油揚げ                              | バナナ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん                       | 牛乳 ピスケット<br>牛乳<br>おかし            | エネルギー 383 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 7.9 g<br>カルシウム 160 mg  |
| 17     | 御飯<br>五色納豆<br>月 ピーフンソテー<br>なめこの味噌汁        | フルーツ<br>米、ピーフン、米粒麦(切断麦)、油、ごま油                            | 牛乳、絹ごし豆腐、納豆、鶏ひき肉、米みそ(甘みみそ)、チーズ、いわし(煮干し)、干しそば            | グレーブフルーツ、ミックスピザブル(冷凍)、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、ピーマン、万能ねぎ、しのたけ      | 牛乳せんべい<br>牛乳<br>おかし              | エネルギー 484 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 16.5 g<br>カルシウム 379 mg |
| 18     | 御飯<br>たらのごま焼き<br>火 すき昆布の煮物<br>なすの味噌汁      | フルーツ<br>米、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)、油、ごま油                         | ヨーグルト(無糖)、たら、米みそ(淡色辛みみそ)、さつま揚げ、ごま、油揚げ                   | バナナ、オレンジ、なす、たまねぎ、もも缶(黃桃)、ハインケン 缶ピクルス、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん        | 牛乳 クラッcker<br>お茶<br>フレーバーヨーグルト   | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂 質 10.6 g<br>カルシウム 344 mg |

| 日<br>曜 | 献立名           | 材料名(昼食・3時おやつ)                             |   |   | 10時おやつ<br>3時おやつ                  | 栄養価  |  |
|--------|---------------|---|---|---|----------------------------------|--|--|
|        |               | 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  |                                  |  |  |
| 19     | ナポリタン<br>水    | 卵のスープ<br>ミートローフ<br>せん野菜                   | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛ひき肉、インナー、豚ひき肉、卵、無塩バター、バター、ゼラチン、油、砂糖 | にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、キムチ、ベジタブル(冷凍)、みりん、食塩、中華だしの素、ナツメゼリー | 牛乳 ピスケット<br>お茶<br>ケーキ            | エネルギー 806 kcal<br>たんぱく質 30.8 g<br>脂 質 41.3 g<br>カルシウム 298 mg |  |
| 20     | 御飯<br>木       | フルーツ<br>春雨サラダ<br>福神漬け                     | 牛乳、卵、ツナ油漬缶、いか、ハム、きな粉                              | バナナ、にんじん、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、キムチ、ベジタブル(冷凍)、みりん、食塩、中華だしの素、ナツメゼリー   | 牛乳 フルーツ<br>牛乳<br>きなこのスノーボール      | エネルギー 842 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂 質 31.8 g<br>カルシウム 307 mg |  |
| 21     | 御飯<br>金       | フルーツ<br>ほっけのしょうゆ焼き<br>いんげんのおかかあえ<br>豚汁    | 牛乳、豚肉(もも)、小麥粉、砂糖、油、はるさめ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油          | オレンジ、いんげん、にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、しめじ                              | 牛乳せんべい<br>お茶<br>カルピスミルクプリン       | エネルギー 459 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂 質 10.6 g<br>カルシウム 267 mg |  |
| 22     | 御飯<br>土       | フルーツ<br>豚肉の香り揚げ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>かぶの味噌汁 | 牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みみぞ)、小麦粉、砂糖                  | ブロッコリー、にんじん、かぶ、葉、わさび、オレンジ、きゅうり、オクラ、かぶの味噌汁                   | 牛乳 ピスケット<br>牛乳<br>おかし            | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂 質 22.2 g<br>カルシウム 352 mg |  |
| 24     | さばの竜田揚げ<br>月  | フルーツ<br>三色おひたし<br>たまねぎの味噌汁                | 片栗粉、油   | 牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(甘みみぞ)、いわし(煮干し)、かわさね                          | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎのり、しょが | 牛乳 ピスケット<br>牛乳<br>おかし  | エネルギー 368 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 19.9 g<br>カルシウム 281 mg |
| 25     | あったかそうめん<br>火 | フルーツ<br>五目野菜のみぞ煮<br>フルーツ                  | 米、干しそうめん、さといも、ごま油、油、砂糖                            | かにまぼこ、米みそ(淡色辛みみぞ)   | 牛乳せんべい<br>お茶<br>焼きおにぎり           | エネルギー 454 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂 質 6.8 g<br>カルシウム 281 mg  |  |
| 26     | 御飯<br>水       | フルーツ<br>レバーの胡麻ソースからめ<br>キヤベツの酢みそ和え<br>田舎汁 | 牛乳、豚レバー、米粒麦(切断麦)、砂糖                               | グレーブフルーツ、酢、しょゆ、酒、ウスターソース                                    | お茶 ゼリー<br>牛乳<br>おかし              | エネルギー 421 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 12.4 g<br>カルシウム 217 mg |  |
| 27     | 御飯<br>木       | フルーツ<br>春野菜カレー<br>押し麦のチャップドサラダ<br>ゆで卵     | 牛乳、卵、豚ひき肉、バター、ベーコン、押し麦、片栗粉、たまねぎドレッシング             | バナナ、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、コーン(冷凍)、赤ピーマン | 牛乳 ピスケット<br>牛乳<br>かぼちゃマフィン       | エネルギー 835 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂 質 36.3 g<br>カルシウム 337 mg |  |
| 28     | 御飯<br>金       | フルーツ<br>たらのしようが焼き<br>切り干し大根の煮物<br>厚揚げの味噌汁 | 牛乳、たら、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みみぞ)、干しそば、きつま揚げ               | オレンジ、キャベツ、はくさい、切り干し、じょうゆ、ウスターソース、酒、食塩、和風だしの素、みりん            | 牛乳 ウエハース<br>牛乳<br>好み焼き           | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 27.2 g<br>脂 質 19.1 g<br>カルシウム 435 mg |  |



19日（水）誕生会  
22日（土）手作り弁当日（もも・うめ・さくら組）