

4月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調味料
			赤	黄	緑	
1	火	ハヤシライス	ぶた肉	米 油	玉ネギ マッシュルーム缶	ハヤシルウ トマトピューレ 砂糖 コンソメ
		わかめとコーンのスープ	わかめ		コーン缶	コンソメ 塩
		コリコリサラダ	しらす	油	きゅうり キャベツ 大根 人参	砂糖 塩 酢
		小松菜入りジュシーおにぎり お茶	ぶた肉 ひじき	米 油	小松菜 人参	醤油 塩 みりん 酒
2	水	ごはん		米		
		みぞ汁			なめこ 長ネギ	だし汁 みそ
		厚揚げのチャンフルー	厚揚げ ぶた肉		玉ネギ キャベツ 人参	ごま油 塩 醤油 削り節
		ごまじゃこ和え	ちりめんじゃこ		もやし 小松菜 人参 きゅうり	ごま 砂糖 醤油
3	木	キャロットケーキ お茶	豆乳	ホットケーキミックス 油	人参	砂糖 ごま
		ごはん		米		
		海苔筆	のり とり肉 豆腐	里芋 こんにゃく	人参 ごぼう 大根	だし汁 塩 醤油
		とりのみそ焼き 千草和え	とり肉 かまぼこ		ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 小松菜	砂糖 醤油 みそ 酒 ごま 砂糖 醤油
4	金	かぼちゃマフィン お茶	豆乳	ホットケーキミックス 油	かぼちゃ	砂糖
		ごはん		米		
		みぞ汁			キャベツ 玉ネギ	だし汁 みそ
		肉じゃが 金時豆の甘煮	ぶた肉 金時豆	じゃが芋 油 しらたき	人参 玉ネギ	砂糖 醤油 みりん 砂糖 塩 水あめ
5	土	レバー入りドライカレー 牛乳	ぶた肉 ぶたレバー 牛乳	米 油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ネギ 人参 ピーマン レーズン	コンソメ カレー粉 砂糖 塩 酒 トマトピューレ トマトケチャップ
		中華丼	ぶた肉 かまぼこ	米 片栗粉	人参 白菜 玉ネギ チンゲン菜 しょうが にんにく	ごま油 鶏ガラ 塩 醤油 砂糖
		高野豆腐の中華スープ フロッコリーの炒め物	高野豆腐 ちりめんじゃこ		玉ネギ あさつき ブロッコリー	鶏ガラ 醤油 塩 鶏ガラ 酒 醤油 砂糖
		おせんべい お茶		おせんべい		
7 ・ 21	月	ごはん		米		
		マカロニスープ		マカロニ	レタス コーン 人参 玉ネギ	コンソメ 塩
		タンドリー風チキン	とり肉		レモン にんにく しょうが 玉ネギ	マヨネーズ カレー粉 塩 トマトケチャップ
		みかんサラダ		油	みかん缶 きゅうり キャベツ 人参	砂糖 酢 塩
8 ・ 22	火	じゃこ膏のリクッキー 牛乳	豆乳 ちりめんじゃこ 膏のり 牛乳	小麦粉 油		砂糖 ごま
		ごはん		米		
		豚汁	ぶた肉	こんにゃく 油	大根 人参 長ネギ	だし汁 みそ
		サバの香味焼き 小松菜の納豆和え	サバ 納豆		長ネギ 小松菜 人参 もやし	ごま みりん 醤油 醤油 砂糖 削り節
9 ・ 23	水	ビスケット風スコーン 牛乳		小麦粉 バター 牛乳		ベーキングパウダー 塩 砂糖 メープルシロップ
		ごはん		米		
		白菜の中華風スープ			白菜 えのき	鶏ガラ 醤油 塩
		マーボー豆腐	豆腐 高野豆腐 ぶた肉	油 片栗粉	人参 長ネギ にら にんにく しょうが	みそ 砂糖 鶏ガラ ごま油 醤油
10 ・ 24	木	チョレギサラダ	わかめ のり		キャベツ きゅうり にんにく	ごま油 ごま 塩 醤油
		みるくけーき 牛乳	脱脂粉乳 牛乳 牛乳	小麦粉 バター		ベーキングパウダー 砂糖
		ごはん		米		
		すまし汁			三つ葉 しめじ	だし汁 塩 醤油
10 ・ 24	木	根菜のごまみそ炒め	とり肉	油	ごぼう 人参 大根 さやいんげん	醤油 砂糖 みそ ごま
		切干し大根の煮物	高野豆腐		切干し大根 人参	砂糖 醤油 だし汁
		タラと小松菜のオートミール粥	たら	米 オートミール	小松菜 長ネギ	鶏ガラ 塩 醤油 ごま油
		牛乳	牛乳			