

4月 献立表

2022年



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 金	食パン・いちごジャム ミートローフ 小松菜とツナの和え物 コンソメスープ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／こまつな、もやし、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢、／ほうれんそう、しめじ、コーン、コンソメ、食塩、／牛乳、／ポップコーン、サラダ油、コンソメ、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン (コンソメ)	426(389) 24.0(21.9) 20.5(19.5) 4.9(3.9)
2 土	鶏肉の塩焼き丼 さつま芋の甘煮 みそ汁 (里芋・ねぎ)	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、ささみのり、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	518(450) 20.4(19.1) 13.9(14.9) 2.7(2.0)
4 月	ご飯 中華風グリルチキン ブロッコリーとコーンのサラダ 大根スープ	牛乳、／米、／とり肉、しょうが、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／だいこん、カットわかめ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 豆乳くずもち	413(372) 16.3(14.6) 10.4(10.7) 3.1(2.5)
5 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のナムル みそ汁 (なめこ・にら)	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／チンゲンサイ、にんじん、もやし、しょうゆ、砂糖、ごま油、／なめこ、にら、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 メープルポテト	638(550) 20.1(18.5) 29.5(26.6) 4.0(3.0)
6 水	ビビンバ風丼 かぼちゃの甘煮 ワントンスープ	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／ワントンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、食塩、しょうゆ、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ソース焼きそば	508(466) 21.2(20.2) 19.1(19.1) 4.8(3.9)
7 木	ごはん から揚げ南蛮 春雨サラダ みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	牛乳、／米、／とり肉、酒、ニンニク、しょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、ねぎ、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／じゃがいも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャム サンド	518(462) 26.3(23.5) 13.5(13.8) 4.6(3.6)
8 金	カレーうどん ほうれん草ともやしのお浸し オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、ねぎ、サラダ油、かつおだし汁、カレールウ、りんごジャム、しょうゆ、／ほうれんそう、キャベツ、もやし、しょうゆ、砂糖、和風だし、／オレンジ、／麦茶、／米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 こぎつねごはん	445(415) 15.4(15.5) 18.5(18.6) 5.3(4.2)
9 土	豚味噌丼 きゅうりの塩こんぶ和え すまし汁 (水菜・麴)	牛乳、／米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油、／きゅうり、こまつな、塩こんぶ、ごま油、／みずな、焼ぶ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	562(510) 15.5(15.7) 20.0(19.8) 2.5(2.0)
11 月	ご飯 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 (大根・わかめ)	牛乳、／米、／さけ、食塩、／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	465(407) 27.1(22.0) 14.4(14.1) 4.3(3.4)
12 火	ご飯 鶏つくねの照り焼き 大根ときゅうりのあえもの みそ汁 (小松菜・油揚げ)	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／こまつな、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、ウスターソース、しょうゆ、和風だし、あおりのり、	◎ 牛乳 麦茶 焼きうどん	499(448) 22.8(21.1) 15.8(16.0) 4.0(3.0)
13 水	スープパゲティ ブロッコリーときのこのサラダ いちご	牛乳、／スパゲティ、サラダ油、ニンニク、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、マッシュルーム、水、コンソメ、食塩、酒、バセリ粉、／ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／いちご、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、／おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり かみかみ昆布	529(458) 21.6(19.7) 9.6(11.2) 7.4(5.7)
14 木	ご飯 鶏のさっぱり焼き キャベツとツナのサラダ すまし汁 (豆腐・ほうれん草)	牛乳、／米、／とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが、／キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／絹ごし豆腐、ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン (塩)	389(351) 23.3(19.7) 12.6(12.7) 1.7(1.3)
15 金	ご飯 肉団子の甘酢がけ 小松菜と人参の和え物 みそ汁 (かぼちゃ・もやし)	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、水、片栗粉、／こまつな、コーン、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、／かぼちゃ、もやし、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 牛乳 おやつチヂミ	559(493) 25.1(22.6) 22.3(20.9) 3.9(3.1)
16 土	マーボー春雨丼 さといもの煮物 中華スープ (チンゲン菜・玉ねぎ)	牛乳、／米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／チンゲンサイ、たまねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 りんごゼリー	601(542) 21.4(20.4) 15.7(16.4) 3.3(2.7)

4月 献立表

2022年



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 月	ご飯 豚肉の香味炒め 小松菜とえのきのお浸し みそ汁（里芋・ほうれん草）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、和風だし、／さといも、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎牛乳 牛乳 みたらし団子	517(458) 27.2(24.3) 14.5(14.2) 3.3(2.6)
19 火	菜飯おにぎり 鶏の唐揚げ 和風ポテトサラダ すまし汁（0～3歳） オレンジ（4、5歳）	牛乳、／米、菜飯、／とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／カットわかめ、焼ぶ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、	◎牛乳 牛乳 おやつミートペンネ	561(497) 30.5(27.0) 17.5(17.0) 6.8(5.4)
20 水	食パン・りんごジャム 鶏肉のバーベキューソース焼き カリフラワーとコーンのサラダ ポトフ	牛乳、／食パン、りんごジャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／カリフラワー、コーン、ブロッコリー、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／とり肉、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎牛乳 麦茶 五平餅	472(426) 22.3(19.2) 11.2(12.3) 8.6(6.8)
21 木	肉野菜うどん チンゲン菜のナムル りんご	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、にんじん、にら、たまねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、和風だし、ごま油、／チンゲンサイ、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／りんご、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎牛乳 麦茶 高菜チャーハン	505(465) 15.7(15.9) 21.5(21.0) 4.3(3.4)
22 金	わかめご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ほうれん草のポン酢和え みそ汁（大根・なめこ）	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、サラダ油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん風調味料、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、酢、レモン果汁、／だいこん、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	558(492) 25.1(22.6) 20.1(18.9) 4.4(3.5)
23 土	野菜あんかけ丼 キャベツの中華風サラダ みそ汁（チンゲン菜・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、／キャベツ、にんじん、とり肉、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／チンゲンサイ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	626(560) 22.2(20.8) 22.5(21.7) 3.4(2.7)
25 月	ご飯 かじきの照り焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／木綿豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり、	◎牛乳 牛乳 フライドポテト （青のり）	485(435) 24.0(21.7) 14.7(14.8) 8.6(6.8)
26 火	フラワーライス 鶏肉の照焼き ほうれん草とツナの和えもの 白菜の豆乳スープ	牛乳、／米、ゆかり、焼のり、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／ほうれんそう、もやし、ツナ、しょうゆ、砂糖、／はくさい、たまねぎ、にんじん、水、豆乳、コンソメ、食塩、／牛乳、／アガー、砂糖、みかん、もも、りんごジュース、	◎牛乳 牛乳 フルーツゼリー	528(448) 24.2(20.4) 18.3(16.5) 2.8(2.2)
27 水	スパゲティミートソース ブロッコリーの和風和え かぶのスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／かぶ、かぶ（葉）、水、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎牛乳 麦茶 ひじきご飯	425(398) 20.5(19.6) 11.2(12.8) 6.1(4.7)
28 木	ドライカレー チンゲンサイのお浸し オレンジ	牛乳、／米、ぶた肉、パセリ粉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレールウ、食塩、／チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、／オレンジ、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、	◎牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	483(447) 21.1(20.0) 18.7(18.7) 4.0(3.2)
29 金	祝日＜昭和の日＞			
30 土	鶏肉の照り焼き丼 大根ときゅうりのあえもの みそ汁（里芋・ねぎ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳 麦茶 わかめおにぎり	581(523) 23.8(22.2) 14.8(15.6) 3.3(2.6)