

4 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立		3時の おやつ	エネ ル ギ ー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	月	麦茶 ブルーネ	鮭の塩焼き 小松菜とかまぼこの和え物	野菜スープ オレンジ	牛乳 ミルクラスク	353 401	17.6 21.8	7.1 8.9	鮭 キャベツ じゃが芋 人参 玉葱 小松菜
2	火	チーズ	ハンバーグ にんじんの甘煮	大根ツナサラダ	牛乳 レーズン蒸しぼん	526 619	21.2 23.4	17.7 18.6	豚挽肉 人参 玉葱 卵 大根 ツナ 胡瓜
3	水	いちご	鶏肉のマヨネーズ焼き きゅうりの中華和え	切干大根煮付け	牛乳 じゃこおにぎり	440 545	17.1 21.0	13.6 17.0	鶏肉 玉葱 しめじ 油揚げ 人参 ほうれん草 胡瓜 もやし
4	木	牛乳 せんべい	チンジャオロースー 春キャベツのサラダ	生揚げ甘辛煮	ヨーグルト サブレ	469 478	18.0 18.3	16.3 14.3	豚肉 ピーマン 筍 生揚げ キャベツ 胡瓜 人参
5	金	バナナ	玄米ごはん 肉じゃが煮 和え	厚焼き卵 油菜とキャベツのおかか	牛乳 マカロニ安倍川	526 605	20.1 24.7	15.1 19.4	卵 じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 油菜 キャベツ
6	土	麦茶 ウエハース	コッペパン バナナ	牛乳	麦茶	618 714	12.9 14.7	29.0 33.1	ウエハース ぱん 牛乳 バナナ ドーナツ
8	月	麦茶 かぼちゃポーロ	麦ごはん ゆで卵	カレー わかめキャベツサラダ	牛乳 にんじんケーキ	529 630	15.5 19.3	23.0 26.3	豚肉 じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 卵 わかめ キャベツ
9	火	ゼリー	豆腐の中華煮 油菜おかか和え	鶏肉の天ぷら	牛乳 いちご ウエハース	430 502	20.4 24.8	14.6 18.0	豚肉 豆腐 人参 筍 青梗菜 ササミ 油菜
10	水	りんご	めかじきのチリソース ひじき煮付け	ポテトサラダ	牛乳 ジャムバタサンド	571 689	21.7 27.3	20.9 26.0	かじき じゃが芋 胡瓜 卵 人参 ひじき 油揚げ
11	木	チーズ	豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ	豆腐と野菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 りんごゼリー 食べる小魚	441 508	23.3 25.3	16.2 16.7	豚肉 玉葱 豆腐 人参 大根 ごぼう キャベツ 胡瓜
12	金	麦茶 野菜ウエハース	鶏肉の照焼 五目きんぴら	大根サラダ	牛乳 きなこぼう	450 529	18.8 23.0	17.6 20.4	鶏肉 大根 人参 胡瓜 ごぼう こんにやく いんげん
13	土	麦茶 クラッカー	スパゲッティ きゅうりのポリポリ	コンソメスープ	牛乳 バナナ	344 370	10.8 12.0	10.7 10.1	人参 玉葱 ピーマン コーン キャベツ 胡瓜
15	月	麦茶 せんべい	豚肉のカレーソテー ほうれん草の納豆あえ	かぶのサラダ	牛乳 ブルーングッキー	469 579	18.5 23.4	17.0 20.6	豚肉 玉葱 かぶ ツナ 卵 人参 胡瓜 ほうれん草 納豆
16	火	チーズ	豆腐のふわふわ揚げ 竹の子炒め煮	キャベツのサラダ	ヨーグルトあえ	398 452	14.7 14.7	14.0 13.5	豆腐 豚挽肉 葱 筍 豚肉 キャベツ 胡瓜 人参
17	水	きゅうりスティ ック	めかじきの煮魚 切干大根煮	春雨スープ いちご	牛乳 ほうれん草入蒸しパン	462 580	21.1 26.4	10.6 13.3	かじき 人参 じゃが芋 玉葱 春雨 卵さつま揚げ いちご
18	木	麦茶 ブルーネ	鶏肉のマーマレード焼き 酢の物	いり豆腐	牛乳 菜飯おにぎり	523 625	22.4 27.7	17.5 21.9	鶏肉 豆腐 豚挽肉 じゃが芋 卵 人参 わかめ 胡瓜 牛乳 小松菜
19	金	麦茶 かぼちゃポーロ	玄米ごはん 大根の煮物	ツナとにらのオムレツ もやしの中華風	牛乳 豆乳お好み焼き	458 555	17.8 22.0	20.0 22.7	卵 ツナ なら 竹輪 大根 人参 もやし 豚肉 葱 さくらえび
20	土	麦茶 クラッカー	コッペパン ソーセージ	コーンポタージュ	牛乳 せんべい	647 728	16.3 17.6	29.9 33.5	クラッカー ぱん 牛乳 せんべい 魚肉ソーセージ
22	月	麦茶 ビスケット	麦ごはん ゆで卵	チキンカレー ドレッシング漬け	牛乳 ほうれんそうケーキ	525 614	15.3 18.9	21.7 24.7	鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 卵 かぶ 胡瓜 ほうれん草
23	火	ゼリー	ブルコギ風 春雨サラダ	チンゲン菜のナムル	牛乳 ちくわパン	504 600	18.2 22.5	19.6 24.2	豚肉 なら 人参 玉葱 青梗 油揚げ もやし コーン 春雨
24	水	チーズ	鮭のあけぼの焼き 生揚げごま煮	ソーセージスープ オレンジ	牛乳 和風スパゲティ	509 588	27.0 30.4	18.4 19.6	鮭 人参 じゃが芋 玉葱 キャベツ ツナ しめじ えのき
25	木	いちご	鶏肉のオニオンマト煮 粉ふき芋	野菜ソテー	牛乳 豆腐ドーナツ	484 607	17.0 21.7	19.0 24.5	鶏肉 玉葱 キャベツ 豆腐 人参 もやし じゃが芋
26	金	麦茶 ブルーネ	玄米ごはん 人参しりしり	和風ハンバーグ 小松菜ともやしの和え物	牛乳 オレンジ	419 491	18.4 22.9	12.6 16.2	豚挽肉 豆腐 ひじき 卵 玉葱 人参 ツナ 小松菜 もやし
27	土	麦茶 クラッカー	みそうどん りんご	味付け芋	牛乳 えびぼんせん	302 307	10.0 10.6	8.7 7.4	うどん 人参 油揚げ 玉葱 小松菜 葱 じゃが芋 りんご
29	月		昭和の日						
30	火	ヨーグルト	たけのごごはん 豆腐と玉ねぎわかめの味噌汁	鮭のフライ ほうれん草磯和 え オレンジ	麦茶 フルーツサンド	436 508	20.0 23.0	13.0 16.2	筍 人参 鶏肉 油揚げ 鮭 卵 ほうれん草 豆腐 玉葱 わかめ