



R4年

4月

こんだてひょう



日にち	日にち	曜日	日本の行事	ソイベ	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
								熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	金			ご飯 春野菜のチャンプルー 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	ご飯 青椒肉絲 チーズ 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 全粒粉 オートミール きび砂糖 植物油 ごま油 片栗粉	豆腐 かつお節 わかめ 豆乳 牛乳 豚肉 チーズ	キャベツ 玉葱 人参 長葱 ピーマン 筍 バナナ 果物
2	16	土			パン ポテトオムレツ アスパラソテー スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 筑前煮 吉野汁 果物	パン 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油 植物油 精白米 ごま 上白糖 片栗粉	卵 牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 ベーコン ヨーグルト 鶏肉 豆腐	玉葱 アスパラ 人参 キャベツ ごぼう 椎茸 筍 インゲン 果物
3	17	日			ご飯 鶏の生姜焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根のハリハリ漬け すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 片栗粉 上白糖	鶏肉 ウィンナー ベーコン 油揚げ 牛乳 豆乳 さんま アジ	生姜 玉葱 人参 ピーマン レーズン 胡瓜 切干大根 胡瓜 ほうれん草 えのき 果物
4	18	月			ご飯 ポークチャップ コーンサラダ スープ 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 納豆和え すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 上白糖 さつま芋 ごま	豚肉 ツナ缶 牛乳 鶏肉 納豆	玉葱 マッシュルーム キャベツ 人参 コーン えのき かぶ 大根 インゲン 白菜 果物
5	19	火			けんちんうどん 魚のねぎ味噌焼き いかし芋 果物	焼きごま団子 牛乳	ご飯 カツレツ 南瓜サラダ スープ 果物	干うどん 植物油 さつま芋 きび砂糖 精白米 片栗粉 あんこ ごま 小麦粉 パン粉 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 白身魚 牛乳 チーズ ベーコン	大根 人参 ごぼう 長葱 パセリ 玉葱 えのき 果物
6	20	水			ご飯 クリーム煮 ジャーマンポテト スープ 果物	プレーンスコーン 牛乳	豚丼 ささみのゴママヨ和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター じゃが芋 オリーブ油 きび砂糖 ジャム マヨネーズ ごま	鶏肉 牛乳 ベーコン 豆乳 牛乳 豚肉	人参 玉葱 ブロッコリー にんにく コーン 蓮根 大根 果物
7	21	木			ご飯 味噌唐揚げ しらす和え すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め 中華スープ 果物	精白米 片栗粉 小麦粉 植物油 焼きそば麺 上白糖 ごま油 じゃが芋	鶏肉 しらす 豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ 人参 えのき かぶ 長葱 干し椎茸 筍 にんにく 生姜 胡瓜 大根 ピーマン 果物
8	22	金			ドライカレー さつま芋サラダ チーズ スープ 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 鶏の塩麴焼き キャベツとじゃこの塩炒め すまし汁 果物	精白米 植物油 バター さつま芋 マヨネーズ パン グラニュー糖 ごま油	豚肉 牛乳 鶏肉 しらす	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく 胡瓜 セロリ 長葱 キャベツ ほうれん草 果物
9	23	土			ご飯 チキン南蛮 梅肉和え すまし汁 果物	コーンフレークおこし 牛乳	ご飯 魚のトマトソース フレンチサラダ スープ 果物	精白米 植物油 小麦粉 片栗粉 上白糖 コーンフレーク オートミール バター オリーブ油	鶏肉 卵 ちくわ マシュマロ 牛乳 白身魚 ウィンナー かつお節	玉葱 小松菜 人参 梅干し 大根 コーン ホールトマト にんにく キャベツ 果物
10	24	日			ご飯 鶏肉の中華炒め ミニトマト 中華スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 ごま油 マカロニ きび砂糖 バター 上白糖 じゃが芋	鶏肉 きな粉 牛乳 豆腐	赤パプリカ 玉葱 キャベツ にんにく ミニトマト えのき しめじ 椎茸 大根 果物
11	25	月			コーンカルボナーラ風 チキンと野菜ソテー スープ 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 魚フライ ごま和え 味噌汁 果物	スパゲッティ バター 精白米 小麦粉 植物油 上白糖 パン粉 ごま	ベーコン 牛乳 鶏肉 白身魚 油揚げ	にんにく 玉葱 クリームコーン アスパラガス 人参 キャベツ しめじ ほうれん草 果物
12	26	火		26日 休業日	ご飯 和風ハンバーグ バターソテー 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	バターライス チキンのトマト煮 コールスロー スープ 果物	精白米 パン粉 上白糖 片栗粉 バター 菓子 植物油 オリーブ油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 ヨーグルト 鶏肉 ひじき	玉葱 スナップエンドウ 人参 小松菜 ホールトマト にんにく キャベツ コーン 果物
13	27	水			ご飯 ブルコギ風 カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 肉じゃが 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 ごま 白玉粉 小麦粉 きび砂糖 片栗粉 じゃが芋	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	もやし 玉葱 人参 ニラ 胡瓜 えのき 長葱 インゲン 大根 果物
14	28	木			ご飯 魚のみりん焼き 和風サラダ かぶら汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉のオイスター炒め 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 ごま油 ごま きび砂糖 上白糖	鮭 ツナ缶 豆腐 牛乳 豚肉	ほうれん草 人参 かぶ コーン 小松菜 玉葱 胡瓜 長葱 果物
29	金		29日 昭和の日		ベーコンピラフ 照り焼きチキン グリーンポテト スープ 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏肉と青菜炒め さつま芋煮 味噌汁 果物	精白米 植物油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 きび砂糖 あんこ さつま芋	ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳 油揚げ きな粉	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 大根 果物
30	土				ご飯 さばの味噌煮 おかか和え すまし汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 洋風煮 ポタージュ 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 グラニュー糖 黒糖 植物油 オリーブ油 じゃが芋	さば わかめ 牛乳 豆乳 鶏肉 かつお節	長葱 生姜 人参 えのき キャベツ 大根 玉葱 果物

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です。
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

