



| 献立名 | | | 主 な 材 料 | | | エネルギー たんぱく質 カルシウム | | | |
|-----|---|--|----------------------------------|--|---|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| | | | 主に体をつくる | 主に体の調子を整える | | | 主に力や熱になる | | |
| | | | (赤) | (緑) | (黄) | | | | |
| 7 | 火 | 豚キムチ丼 牛乳 こんにやくの和え物 冷凍パイ | 牛乳 豚肉 中みそ ちくわ | にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ 白ねぎ | にら 小松菜 にんじん パイ | 米 サラダ油 砂糖 ごま油 | 麦 ごま こんにやく | 753 32.2 321 | |
| 9 | 木 | 麦ごはん 牛乳 筑前煮 おかか和え しそひじきの佃煮 | 牛乳 鶏肉 昆布 糸かつお ひじき | にんじん ごぼう れんこん いんげん キャベツ 小松菜 | | 米 サラダ油 砂糖 | 麦 さといも こんにやく | 763 31.2 321 | |
| 10 | 金 | ハムサンド 牛乳 レタススープ ヨーグルト | 牛乳 ヨーグルト ハム チーズ ベーコン | 枝豆 大豆 | キャベツ たまねぎ にんじん レタス パセリ | 食パン マヨネーズ | | 750 28.6 348 | |
| 13 | 月 | 麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の炒め煮 からし和え 杏仁豆腐ゼリー | 牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ | ちくわ | にんにく しょうが キャベツ ねぎ にんじん | チンゲン菜 もやし | 米 サラダ油 でん粉 すりごま りー | 麦 砂糖 ごま油 杏仁豆腐ゼ リー | 772 28.4 334 |
| 14 | 火 | 【入学お祝い献立】 カレーライス 牛乳 海藻サラダ 入学お祝いケーキ | 牛乳 牛肉 わかめ 粉チーズ | ヨーグルト | にんにく しょうが たまねぎ にんじん | もやし きゅうり グリーンピース | 米 サラダ油 すりごま ケーキ | 麦 じゃがいも 砂糖 | 859 34.7 398 |
| 15 | 水 | わかめうどん 牛乳 ほうれん草の和え物 美生柑 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ | | にんじん たまねぎ しめじ コーン | ほうれん草 キャベツ ねぎ 美生柑 | うどん 砂糖 | | 776 33.1 360 |
| 16 | 木 | 麦ごはん 牛乳 いかの煮付け 即席漬け みそ汁 ひなあられ | 牛乳 いか 豆腐 わかめ 麦みそ | | キャベツ にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ | ねぎ | 米 砂糖 すりごま | 麦 でん粉 ひなあられ | 786 33.4 350 |
| 17 | 金 | 米粉パン 牛乳 チキンビーンズ にんじんサラダ いちごジャム | 牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 | 大豆 | にんじん グリーンピース きゅうり | たまねぎ だいこん | 米粉パン サラダ油 じゃがいも ジャム | 砂糖 | 786 34.4 361 |
| 20 | 月 | 麦ごはん 牛乳 豚ニラ炒め 中華スープ 桃ゼリー | 牛乳 ベーコン | 豚肉 | しょうが たまねぎ もやし にら にんじん | キャベツ 白菜 干しいたけ 小松菜 | 米 砂糖 ごま油 春雨 | 麦 サラダ油 でん粉 桃ゼリー | 783 37.4 322 |
| 21 | 火 | 牛丼 牛乳 いんげんのごま和え バナナ | 牛乳 牛肉 | | ごぼう ねぎ にんじん | たまねぎ いんげん もやし | 米 砂糖 糸こんにやく バナナ | 麦 サラダ油 すりごま | 761 37.4 320 |
| 22 | 水 | しょうゆラーメン 牛乳 きくらげの和え物 マーラーカオ | 牛乳 焼き豚 | | 人参 にんにく 玉ねぎ ヤングコーン キャベツ たけのこ | ねぎ もやし きゅうり きくらげ チンゲンサイ | 中華麺 ごま油 砂糖 マーラーカオ | | 831 33.3 361 |
| 27 | 月 | チキンライス 牛乳 野菜のスープ煮 フルーツ白玉 | 牛乳 ウインナー | 鶏肉 | にんじん たまねぎ グリーンピース エリンギ チンゲンサイ | みかん 桃 パイ | 米 サラダ油 じゃがいも 白玉餅 | 麦 砂糖 | 781 35.3 321 |
| 28 | 火 | 麦ごはん 牛乳 さわらの塩焼き きんぴら 豆腐汁 プリンアラモード | 牛乳 かまぼこ さわら 大豆 豆腐 | 平天 | ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ しめじ | ねぎ | 米 こんにやく 砂糖 プリンアラモード | 麦 サラダ油 いりごま | 798 36.5 353 |
| 30 | 木 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ キャベツのレモン酢あえ みそ汁 | 牛乳 鶏肉 ハム わかめ | 麦みそ | にんにく しょうが にんじん えのきたけ | キャベツ レモン 玉ねぎ ねぎ | 米 サラダ油 でん粉 揚げ油 | 麦 砂糖 じゃがいも | 798 39.5 343 |

☆ 16日のひなあられは、3月の予約注文でキャンセルができなかったため、4月の献立に入れさせてもらっています。