

[献立予定表 (配布用)]

2025年 4月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
8 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		953 kcal
	中華スープ		豚肉		にんじん, もやし, えのきたけ, チンゲンサイ	27.3 g
	春巻き		春巻	揚げ油		35.2 g
	麻婆厚揚げ		鶏ひき肉, 厚揚げ	サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, ねぎ	2.0 g
	お祝いいちごクレープ			お祝いクレープ (乳卵なし)		
9 水	うどん類	○		うどん		744 kcal
	わかめうどんのつゆ		鶏肉, 油揚げ, わかめ		にんじん, ねぎ	31.7 g
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ, あおのり	薄力粉, 米粉, 揚げ油		21.8 g
	新じゃがいものうま煮			じゃがいも, ごま油, 中ざら糖	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	2.6 g
10 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		778 kcal
	新玉ねぎのみそ汁		わかめ, 木綿豆腐, ミックスみそ	じゃがいも	玉ねぎ, ねぎ	34.3 g
	サバの塩焼き		塩さば			23.7 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき, 油揚げ	いりごま, 三温糖, サラダ油	にんじん, さやいんげん	2.4 g
11 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		737 kcal
	白玉麩のすまし汁		かまぼこ, 木綿豆腐, わかめ	白玉麩	えのきたけ, こまつな	28.6 g
	木の芽田楽		ひじきほんべん, 赤みそ, 豆乳	さといも, こんにゃく, 中ざら糖, 黒ごま		15.5 g
	切干大根とツナの煮物		ツナ	中ざら糖, サラダ油	切干大根, にんじん	2.7 g
14 月	食パン	○		食パン		699 kcal
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	28.9 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖		23.9 g
	野菜サラダ		コーンクリームドレッシング		キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン	3.4 g
15 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		773 kcal
	カレー		豚肉	サラダ油, じゃがいも, カレールウ	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ブルーン	22.8 g
	もやしのソテー			サラダ油	キャベツ, もやし, コーン	16.1 g
	福神漬				福神漬	2.7 g
16 水	小型パン	○		小型パン		687 kcal
	焼きそば		豚肉, あおのり, かつお節	サラダ油, 中華めん	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	23.6 g
	ポイルウインナー		明宝ウインナー			19.7 g
	フルーツのゼリーあえ			みかんゼリー	みかん, バイン	3.1 g
17 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		802 kcal
	キャベツのみそ汁		生揚げ, わかめ, ミックスみそ		玉ねぎ, キャベツ, ねぎ	34.8 g
	サワラの若草焼き		さわら	ベーキングマヨネーズ (卵無し)	こねぎ	25.8 g
	小松菜の煮びたし		油揚げ	三温糖	こまつな, にんじん, もやし	2.0 g
18 金	五目ごはん	○	豚ひき肉, 油揚げ	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, たけのこ, 干し椎茸, 山菜ミックス	724 kcal
	鶏肉のごま揚げ		鶏肉	いりごま, かたくり粉, 米粉, 揚げ油	しょうが	29.6 g
	春のかすみ汁		かまぼこ, 湯葉, 木綿豆腐		にんじん, 糸みつば, えのきたけ	26.8 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		2.4 g
21 月	黒パン	○		黒パン		824 kcal
	豆乳のコーンスープ		ベーコン, 豆乳	サラダ油, コーンスターチ	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, コーン	30.7 g
	白身魚フライ		ホキフライ	揚げ油		28.4 g
	ビーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	2.8 g
22 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		744 kcal
	わかめスープ		わかめ, 木綿豆腐	マロニー, かたくり粉	玉ねぎ, ねぎ	34.1 g
	サケの高麗焼き		さけ	三温糖, いりごま, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ	15.9 g
	韓国風肉じゃが		豚肉	じゃがいも, 中ざら糖, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, にら	1.8 g
23 水	ソフト麺	○		ソフト麺		801 kcal
	ミートソース		豚ひき肉	ハヤシルウ, サラダ油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	32.4 g
	ココアビーンズ		大豆 (岐阜県産)	揚げ油, グラニュー糖, 三温糖		22.0 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	もやし, にんじん, コーン	3.3 g
24 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		840 kcal
	豆腐のすまし汁		わかめ, かまぼこ, 木綿豆腐		こまつな, えのきたけ	33.7 g
	豚肉のレモンだれ		豚肉	かたくり粉, 米粉, 揚げ油, 三温糖	レモン果汁	24.7 g
	じゃがいものきんぴら			こんにゃく, じゃがいも, ごま油, 中ざら糖, いりごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん	2.0 g
25 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		774 kcal
	沢煮焼		豚肉 千切り		干し椎茸, にんじん, ごぼう, だいこん, 糸みつば	33.2 g
	厚揚げの肉みそかけ		生揚げ, 鶏ひき肉, 赤みそ, 豆乳	サラダ油, 中ざら糖, かたくり粉	しょうが	22.6 g
	ゆかりあえ				キャベツ, もやし, にんじん	1.6 g
28 月	コッペパン	○		コッペパン		813 kcal
	チキンビーンズ		大豆, 鶏肉	じゃがいも, 三温糖, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ	31.3 g
	野菜コロッケ			野菜コロッケ, 揚げ油		29.8 g
	春キャベツのソテー		ウインナー	サラダ油	キャベツ, もやし, コーン	3.1 g
30 水	中華麺	○		中華めん		660 kcal
	醤油ラーメンスープ		豚肉	サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, ねぎ	27.2 g
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	揚げ油		23.3 g
	チンゲン菜の炒め物		焼き豚	ごま油	チンゲンサイ, キャベツ, にんじん, コーン	2.2 g