

4月のこんだて表

☆印は新メニューです。

日曜	献立名		おもな材料と体内ではたらき			栄養価	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月1日 金	年度始休業						
4月2日 土	年度始休業						
4月3日 日	年度始休業						
4月4日 月	年度始休業						
7日 木	ピザ風ドック	マカロニスープ ささみと野菜のサラダ	生肉 鶏肉 豚肉	マカロニ じゃがいも 油 砂糖 こま	玉葱 人参 粒豆 セロリ ビーマン とうもろこし キャベツ ブロッコリー	小 619 中 767	34.1 41.8
8日 金	ごはん	マーボー厚揚げ 春雨サラダ	生肉 厚揚げ 豚肉 ハム	ごはん 油 砂糖 片栗粉 春雨	人参 玉葱 長葱 干しいたけ もやし とうもろこし	小 688 中 859	31.1 38.6
11日 月	チキンカレー	キャンディチーズ (2個) 大根サラダ	鶏肉 チーズ 生クリーム 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖 こま	玉葱 人参 大根	小 644 中 798	24.9 30.2
12日 火	親子うどん	かぼちゃコロッケ 枝豆	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	うどん 油 コロッケ	玉葱 干しいたけ 人参 小松菜 粒豆	小 659 中 820	32.4 40.1
13日 水	ごはん	にら玉汁 豚肉のみそ漬け煮 キャベツと人参のなめたけ和え	生肉 豆腐 卵 豚肉	ごはん 油 砂糖 こま	玉葱 にら キャベツ 人参 えのきたけ	小 617 中 765	31.6 39.0
14日 木	ミルクパン	ミネストローネ スパイシーチキン ブロッコリーとツナのマヨネーズ和え	生肉 豚肉 大豆 鶏肉 ツナ	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	エリンギ キャベツ 玉葱 人参 トマト セロリ ブロッコリー	小 666 中 830	35.1 43.9
15日 金	ひじきごはん	肉じゃが 白身魚フライ ほうれん草ともやしの磯和え	豚肉 ひじき 生肉 白身魚フライ のり	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	人参 粒豆 玉葱 長葱 ほうれん草 もやし こんにゃく	小 691 中 815	29.6 33.5
16日 土	わかめごはん	根菜のごま汁 竹輪のお茶揚げ 小松菜・もやし・ツナのおかか和え	わかめ 生肉 油揚げ 竹輪 卵 ツナ	ごはん さつまいも こま 小麦粉 砂糖 油	大根 ごぼう 人参 長葱 小松菜 もやし	小 623 中 768	24.7 29.9
19日 火	五目味噌ラーメン	チヂミ パイン	豚肉 卵 生肉 チヂミ	ラーメン 砂糖 こま 油	きくらげ キャベツ 玉葱 人参 もやし 長葱 パイン	小 629 中 769	14.6 17.0
20日 水	ごはん	鶏ごぼう汁 さばの味噌煮 野菜の納豆和え	生肉 鶏肉 鯖 納豆	ごはん 油 砂糖	ごぼう 大根 人参 ぶなしめじ もやし ほうれん草	小 630 中 781	29.0 35.6
21日 木	バターパン	ポテトグラタン ウインナーと野菜のチーズソテー オレンジ	生肉 鶏肉 ウインナー チーズ	バターパン じゃがいも マカロニ バター パン粉	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ とうもろこし オレンジ	小 678 中 863	28.8 36.7
22日 金	ごはん	なめこと卵のスープ 国産キャベツのメンチカツ ☆豚肉とたけのこの味噌バター炒め	生肉 卵 メンチカツ 豚肉	ごはん 油 バター	なめこ えのきたけ ほうれん草 たけのこ 人参 粒豆	小 665 中 828	26.7 32.6
25日 月	ごはん	どさんこ汁 鶏肉のレモン醤油がけ れんこんサラダ	生肉 鶏肉 豆腐 わかめ ツナ	ごはん じゃがいも バター 片栗粉 油 砂糖	とうもろこし 長葱 人参 レモン もやし れんこん きゅうり	小 641 中 813	26.5 33.9
26日 火	山菜うどん	いわしのカリカリフライ (2匹) ミニトマト (2個)	鶏肉 山菜 油揚げ 牛乳 いわし	うどん 砂糖 油	長葱 ふき わらび たけのこ ミニトマト	小 632 中 782	28.8 35.3
27日 水	鶏のから揚げ きんぴら まみれ丼	玉葱とじゃがいもの味噌汁 キャベツのごま和え	鶏肉 竹輪 生肉 油揚げ	ごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう 人参 玉葱 キャベツ もやし しらたき	小 633 中 787	25.3 30.7
28日 木	丸型 コッペパン	豆のカレー風味スープ トマトケチャップハンバーグ マカロニサラダ	生肉 ひよこ豆 大豆 ベーコン 鶏肉	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	小 666 中 830	32.4 40.0
29日 金	昭和の日						

◎牛乳は毎日つきます。

食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー27品目」を記載しています！！

●表示義務 (7品目)・・・発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

(○で表示)

●表示を推奨 (任意表示: 21品目)・・・過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・サトウ芋・牛肉・くるみ・さけ

さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

こま・カシューナッツ

(□で表示)



