



# 令和5年4月のメニュー表



**赤** 血や骨・肉となる **黄** 熱や力となる **緑** 体の調子をよくする

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
1 土	ごはん さかなの竜田揚げ ごぼういため煮 はるさめのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	★ミニチョコパン	ホキ 豚コマ肉 油あげ わかめ	ごはん はるさめ 糸こんにゃく かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり レタス ごぼう	17 月	あわごはん さばの塩焼き ちくぜんに なのはなのあえもの とうふのすまし汁	★ミニチーズドック	さば 鶏モモ肉 ツナ とうふ	あわごはん コンニャク 大豆油	にんじん れんこん いんげん 干しいたけ なのはな はくさい ねぎ
3 月	ゆかりごはん イカののり巻き揚げ(2個) パパイアイチリー 水ギョーザスープ(2個)	★チーズマフィン	ツナ イカののりまきあげ 水ギョーザ	ゆかりごはん 大豆油	にんじん パパイア にら キャベツ 長ねぎ	18 火	ごはん ★チーズメンチカツ チキナーイチリー ★ポテトサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	くずもち	★チーズメンチカツ ツナ ★白ハム わかめ	ごはん じゃがいも ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ からし きゅうり キャベツ
4 火	ごはん ぶたにくのしょうが焼き ひじきの炒め煮 ★きゅうりとカニカマササ はくさいのみそ汁	★ココアむしパン	豚コマ肉 ひじき さつま揚げ ★カニカマ わかめ 油あげ	ごはん コンニャク グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん 干しいたけ きゅうり はくさい	19 水	なめしごはん チキンのからあげ(2個) ★ゴーヤーチャンプルー ★フルーツあんいん しいたけのみそ汁	★いまがわやき (カスタード)	鶏モモ肉 ★ウインナー ★たまご さつま揚げ とうふ	なめしごはん ★杏仁豆腐 小麦粉 大豆油	にんじん たまねぎ ゴーヤー みかん缶 ハイン缶 干しいたけ ねぎ
5 水	あわごはん チキンの照り焼き(2個) ★フーチャンプルー みかん缶 じゃがいものみそ汁	★ピザトースト	鶏モモ肉 ツナ ★たまご わかめ	あわごはん じゃがいも やきふ グラニュー糖 大豆油	キャベツ もやし にら みかん缶	20 木	カレーライス ★ササミチーズフライ だいこんの甘酢あえ	みかんゼリー	鶏モモ肉 ★ササミチーズフライ	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし だいこん きゅうり
6 木	タコライス 一口ササミフライ ほうれんそうの中華スープ	★ストロベリースコーン	豚ミンチ 牛ミンチ 一口ササミフライ わかめ	ごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース トマト缶 レタス ほうれん草	21 金	ごはん いわしのうめ煮 ★ビーフんいため ★イナムドウチ	★チョコバナナケーキ	いわしの梅煮 ★ベーコン 豚コマ肉 ★カステラまぼこ	ごはん ビーフン コンニャク かたくり粉 さつま油	にんじん キャベツ ピーマン だいこん 干しいたけ
7 金	ごはん さかなのみそ煮 とうがんブشى ★スパゲッティサラダ アオサ汁	★ブラウニー	さば ツナ ★白ハム ★たまご アオサ	ごはん スパゲッティ ★マヨネーズ とうふ	にんじん とうがん にら きゅうり とうもろこし	22 土	マーボー豆腐 ★オクラのおかか和え えのきのすまし汁	★ミニベにいもパン	豚ミンチ ★カニカマ	ごはん かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ 干しいたけ にら オクラ とうもろこし えのき こまつな
8 土	ごもくやきそば ★ちくわのいそべあげ しらあえ だいこんのみそ汁	★ミニカスタードパン	豚コマ肉 ★たまご 竹小町 沖繩とうふ	沖繩そば 小麦粉 グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン ほうれん草 だいこん だいこん葉	24 月	ごはん チンジャオロース 大学芋(2個) ほうれんそうナムル ごぼうのみそ汁	★チョコチップスコーン	豚コマ肉 油あげ	ごはん さつまいも かたくり粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ ほうれん草 ごぼう
10 月	むぎごはん さかなのカレーあげ クープイチリー ★たまご入りそうめん汁	★ウインナーロール	ホキ 刻み昆布 ★錦糸たまご さつま揚げ	むぎごはん コンニャク そうめん 大豆油	にんじん 干しいたけ ねぎ	25 火	ごはん ★かぼちゃコロツケ ★とうがんのそぼろあんかけ ★ブロッコリーのツナサラダ ほうれんそうのみそ汁	★キャラメルクッキー	豚ミンチ ★カニカマ ツナ	ごはん ★かぼちゃコロツケ ★マヨネーズ じゃがいも かたくり粉 大豆油	にんじん とうがま えだまめ 干しいたけ ブロッコリー カリフラワー ほうれん草
11 火	★ビビンバ丼 ★カレーポテトソテー コンソメスープ	タンナーファックルー	牛肉 ★錦糸たまご ★ベーコン	ごはん じゃがいも 大豆油	にんじん たまねぎ ほうれん草 いんげん キャベツ とうもろこし	26 水	4月お誕生日会 (お弁当会)	ジュージューおにぎり	豚ミンチ ★白ハム ★錦糸たまご ひじき ★ベーコン	スパゲッティ じゃがいも グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり
12 水	ごはん ★わふうハンバーグ ★にんじんシリシリ もずく酢 とうがのみそ汁	★たこやき(3個)	★ハンバーグ ★たまご ツナ もずく	ごはん 大豆油	にんじん たまねぎ にら とうがん きゅうり	27 木	わかめごはん ★ホキのてんぷら ★きりぼしだいこんのカレーソテー ゼリー こまつなのみそ汁	★こくとうむしパン	ホキ ★錦糸たまご ★ウインナー うずまき麺	わかめごはん ゼリー ★ウインナー 大豆油	にんじん 切り干し大根 干しいたけ ピーマン こまつな
13 木	★おきなわそば やさいかきあげ ★ブロッコリーのカレーマヨあえ	いなりずし	三枚肉 ★大丸かまぼこ ツナ	沖繩そば やさいかきあげ ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	たまねぎ はくさい 長ねぎ ねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり	28 金	ハヤシライス ポテトのコンソメあげ ★コールスローサラダ	ミニたいやき	豚コマ肉 ★白ハム	ごはん じゃがいも ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 キャベツ きゅうり とうもろこし
14 金	ごはん はるさめのチャプチェ風いため しゅうまい ★もやしの中華あえ ★たまご入り中華スープ	★かぼちゃケーキ	豚コマ肉 しゅうまい ★白ハム ★たまご わかめ	ごはん はるさめ ごま油 グラニュー糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ きゅうり ねぎ	29 土	昭和の日				
15 土	★スタミナ丼 ほうれんそうのおかかあえ えのきのすまし汁	★ミニメロンパン	豚コマ肉 ★錦糸たまご 竹小町 わかめ	ごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん ごぼう にら 干しいたけ ほうれん草 えのき ねぎ	しんきゅう・にゅうえ					

19日は食育の日



※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。  
★アレルギー食品(卵・乳製品使用)