

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他
4	月	お弁当の日					
5	火	鶏みそうどん キャベツのしらす和え	麩菓子	白玉うどん 片栗粉 サラダ油 ごま油	鶏肉 油揚げ 合わせ味噌 しらす	大根 人参 ねぎ 白菜 キャベツ すりごま	塩 酒 醤油 削り節 だし昆布
6	水	豚肉と大根の混ぜごはん 納豆和え 豆腐の味噌汁	牛乳とビスコ	米 ごま油 砂糖	豚ひき肉 納豆 豆腐 油揚げ 赤味噌	大根 えのき キャベツ 人参 胡瓜 すりごま 玉ねぎ	醤油 塩 酒 酢 削り節 だし昆布
7	木	ごはん ハンバーグ 七草ポタージュ	プリン	米 サラダ油 パン粉 バター 砂糖 じゃが芋	豚ひき肉 豆腐 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ スズシロ	酒 塩 ケチャップ ソース コンソメ
8	金	食パン ポテトサラダ 海老のコーンクリームスープ	星たべよ	レーズンロールパン じゃが芋 ノンエッグマヨ	むき海老 豆乳 ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーンクリーム缶 胡瓜	酒 塩 コンソメ
12	火	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 玉ねぎと人参のスープ	フルーチェ(苺)	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	鶏肉	カリフラワー ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ 人参	酢 ケチャップ 醤油 鶏ガラ 塩 酒 薄口 醤油
13	水	ごはん 鱈のごま風味焼き 玉ねぎの味噌汁	ヨーグルト	米 小麦粉 サラダ油 砂糖	鱈 豆腐 白味噌	人参 玉ねぎ えのき すりごま 小松菜	塩 酒 醤油 削り節 だし昆布
14	木	豚丼 キャベツのマヨ和え 豆腐のすまし汁	オレンジゼリー	米 ごま油 砂糖 ノン エッグマヨ	豚肉 豆腐	玉ねぎ ねぎ すりごま キャベツ 人参 ほうれん草	醤油 酒 みりん 薄口 醤油 塩 削り節 だし昆布
15	金	菜飯 親子汁 ごま酢和え	スイートポテト	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 サラダ油	鶏卵 鶏肉 ツナ缶	菜飯の素 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 すりごま	酒 塩 醤油 酢 削り節 だし昆布
18	月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根の味噌汁	青りんごゼリー	米 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 砂糖	鶏肉 豆腐 赤味噌	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ	塩 酒 醤油 みりん 削り節 だし昆布
19	火	キャベツたっぷり和風パスタ ポテトスープ	ポーロ	スパゲティ ノンエッグ マヨ じゃが芋	ツナ缶 豆乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ パセリ	醤油 塩 コンソメ
20	水	ごはん かぶのすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め	フルーチェ(ピーチ)	米 サラダ油 ごま油 砂糖	豚肉 赤味噌 油揚げ	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ かぶ ねぎ	醤油 塩 薄口醤油 削り節 だし昆布
21	木	ごはん さばのみそ煮 大根ほうれん草のすまし汁	おしるこ	米 小麦粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	鯖 白味噌 合わせ味噌 豆腐	大根 ほうれん草 人参 すりごま	酒 みりん ケチャップ 薄口醤油 削り節 だし 昆布
22	金	ピンパン 厚揚げの中華スープ	牛乳とビスコ	米 砂糖 サラダ油 ごま油	豚ひき肉 鶏卵 豆腐 厚揚げ	小松菜 人参 大根 玉ねぎ ねぎ	醤油 塩 鶏ガラ
25	月	ミルクロール ポテトソテー ミネストローネスープ	いちごヨーグルト	ミルクロール 砂糖 サ ラダ油 バター じゃが芋	ウインナー ツナ缶	トマト缶 玉ねぎ キャ ベツ 人参 パセリ	塩 コンソメ 醤油 ケチャップ
26	火	中華飯 チンゲン菜の中華スープ	星たべよ	米 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 むき海老 うずらの卵 厚揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ チンゲン 菜	醤油 酒 鶏ガラ 塩 薄口醤油
27	水	さつま芋のピラフ風 春菊の マヨ和え 野菜スープ	麩菓子	米 さつま芋 バター ノンエッグマヨ	ウインナー しらす	玉ねぎ えのき 玉ねぎ キャベツ 人参 春菊 すりごま	醤油 塩 酒 鶏ガラ 薄口醤油
28	木	ごはん 肉じゃが キャベツの味噌汁	りんごゼリー	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油	豚肉 豆腐 赤味噌	玉ねぎ 人参 キャ ベツ ねぎ	醤油 みりん 削り節 だし昆布
29	金	ごはん 鱈の南蛮あんかけ 中華風スープ	あけびの実パウンド ケーキ	米 小麦粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	鱈 鶏卵	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 コーンクリーム 缶	酒 塩 酢 薄口醤油 みりん 鶏ガラ
							
							