

4月 使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
9日水	ぎゅうにゅう	こしひかり かたくりこ	あぶら	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ
	ごはん	さとう	ノンエッグタルソース				たくあん キャベツ
	とうふとわかめのみそしる		ごま				きゅうり レモン
	チキンなんぼん こしんようタルタルソース						
10日木	ぎゅうにゅう	こしひかり さとう	ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ
	ごはん			みそ さば			しいたけ ねぎ もやし
	ぐだくさんじる						えのきたけ
	さばのカレーやき						
11日金	ぎゅうにゅう	うどん さとう	あぶら ごま	ぶたにくいか	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	ごぼう たけのこ ねぎ
	ゆでうどん	かたくりこ				しそ	キャベツ きゅうり
	ごもくじる						たまねぎ れんこん
	いかのたつたあげ						しょうが
14日月	キャベツのふうみあえ						
	ぎゅうにゅう	こしひかり おおむぎ	あぶら カレールー	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ
	むぎごはん	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ				グリーンピース キャベツ
	ポークカレー						きゅうり えだまめ コーン
15日火	はるいろサラダ						パイナップル もも みかん
	ヨーグルトあえ						
	ぎゅうにゅう ごはん	こしひかり かたくりこ	あぶら	とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう こまつな	たまねぎ えのきたけ
	かきたまじる	こむぎこ パンこ		たまご とりにく		にんじん	もやし
16日水	チキンたれかつ	さとう					
	のりずあえ	おいおいケーキ					
	おいおいデザート						
	ぎゅうにゅう	こしひかり じゃがいも	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん ねぎ たくあん
17日木	ごはん	さとう		みそ なつとう		のざわな いんげん	きりぼしだいこん
	とりだんごじる			かつおぶし さつまあげ			
	きりざい						
	きりぼしだいごんに						
18日金	ぎゅうにゅう	こしひかり じゃがいも	あぶら	とりにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ
	ごはん	さとう かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	かつおぶし			しいたけ グリーンピース
	しんじゃがいものそぼろに						もやし コーン
	さけのあげほのやき						
21日月	コーンおひたし						
	ぎゅうにゅう	こめこパン じゃがいも	オリーブオイル	あさり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	りんご キャベツ たまねぎ
	アップルチップこめこコッペパン	マカロニ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく			セロリ にんにく きゅうり
	ミネストローネ						
22日火	ハンバーグBBQソース						
	チーズサラダ						
	ぎゅうにゅう	こしひかり じゃがいも	あぶら ごま	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ
	ごはん	パンこ こむぎこ さとう		ぶたにく おから			たまねぎ もやし
23日水	あぶらあげのみそしる						
	キャベツメンチカツ						
	ごまずあえ						
	ぎゅうにゅう	こしひかり さとう	ごまあぶらごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ だいこん
24日木	とりごぼうごはん	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	とうふ みそ たまご			ねぎ キャベツ きゅうり
	りきゅうじる			かつおぶし			
	あつやきたまご						
	おかかマヨあえ						
25日金	ぎゅうにゅう	こしひかり さとう	あぶら ごま	あつあげ ぶたにく にしん	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ にんじん	だいこん きくらげ にんにく
	ごはん					こまつな	しょうが もやし キャベツ
	あつあげのオイスターソースに						
	にしんのてりに						
26日土	いそかあえ						
27日土							
28日土							
29日土							
30日土							
31日土							