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
8 日 水	牛乳	こしひかり ワンタン	油 ごま油ごま	豚肉 ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし
	ご飯	はるさめ 砂糖				ピーマン	しなちくしいたけ ねぎ
	ワンタンスープ	かたくり粉 春巻きの皮					しょうが たけのこ 切干大根
	春巻き						きゅうり コーン
	切干大根サラダ						
9 日 木	牛乳	こしひかり いももち	油	油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん しいたけ ねぎ
	ご飯	砂糖		鶏肉 豚肉 大豆			しょうが 切干大根 玉ねぎ
	おじゃが団子汁						グリーンピース コーン
	そぼろ丼の具						清見オレンジ
	柑橘果物						
10 日 金	牛乳	うどん 砂糖	油 ごま	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ごぼう たけのこ ねぎ
	うどん	小麦粉			あおのり	しそ	キャベツ きゅうり
	五目汁						しょうが 大根 なす
	ちくわのいそべ揚げ						れんこん
	キャベツの風味和え						
13 日 月	牛乳	こしひかり じゃがいも	ごま	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ
	ご飯	砂糖		にしん 油揚げ			もやし えのきたけ
	豚汁						
	にしんの照り煮						
	千草和え						
14 日 火	牛乳	こしひかり 大麦	油 カレールウ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ
	麦ごはん	じゃがいも 砂糖	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
	春色サラダ						
15 日 水	牛乳 ご飯	こしひかり かたくり粉	油	豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ もやし
	お祝いかき玉汁	砂糖 じゃがいも		たまご 鶏肉 ツナ		こまつな にんじん	
	チキンたれかつ	米粉 いちごゼリー					
	のり酢和え						
	お祝いデザート						
16 日 木	牛乳	こしひかり じゃがいも	油 ごま油 ごま	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ たけのこ しいたけ
	ご飯	砂糖 かたくり粉		ツナ			グリーンピース ねぎ
	新じゃがいものそぼろ煮						しょうが はくさい
	厚揚げの薬味ソースかけ						
	和風ツナサラダ						
17 日 金	牛乳	米粉パン じゃがいも	オリーブ油 油	あさり ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	りんご キャベツ 玉ねぎ
	アップルチップ米粉コッペパン	マカロニ 砂糖		鶏肉			セロリー にんにく
	ミネストローネ	かたくり粉 マーマレード					オレンジ きゅうり
	マーマレードチキン						
	チーズサラダ						
20 日 月	牛乳	こしひかり パン粉	油	みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん 玉ねぎ
	ご飯	小麦粉 砂糖		おから かつおぶし			えのきたけ ねぎ
	大根のみそ汁						キャベツ もやし コーン
	キャベツメンチカツ						
	コーンおひたし						
21 日 火	牛乳	こしひかり じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	厚揚げ みそ さけ	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ
	ご飯	砂糖	油	さつま揚げ		いんげん	切干大根
	厚揚げのみそ汁						
	さけのあけぼの焼き						
	切干大根煮						
22 日 水	牛乳	こしひかり かたくり粉	ごま油	豆腐 たまご 豚肉	牛乳 もずく	にんじん にら	えのきたけ ねぎ にんにく
	ご飯	砂糖			ヨーグルト		しょうが 白菜 玉ねぎ
	もずくと卵のスープ						もやし パイナップル もも みかん
	豚キムチ丼の具						
	ヨーグルトあえ						

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
23 日 木	牛乳	こしひかり	ごま油 油	豆腐 みそ めばる	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ
	ご飯	かたくり粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ かつおぶし		こまつな	キャベツ コーン
	みそけんちん汁		ごま				
	メバルの甘辛あん						
	おかかマヨ和え						
24 日 金	牛乳	中華めん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 なると	牛乳 ひじき	にら にんじん	玉ねぎ もやし しなちく
	中華めん	パン粉 かたくり粉					ねぎ コーン キャベツ
	醤油ラーメンスープ						きゅうり しょうが
	肉しゅうまい						
	ひじきの中華和え						
27 日 月	牛乳	こしひかり	ごま 油	厚揚げ みそ 納豆	牛乳	にんじん 野沢菜	わらび みずな 山うど
	ご飯	じゃがいも 砂糖		かつおぶし 豚肉		いんげん しその実	たけのこ えのきたけ
	山菜のみそ汁						ねぎ たくあん ごぼう
	きりざい						大根 きゅうり れんこん
	じゃがいものきんぴら						しょうが
28 日 火	牛乳	こしひかり かたくり粉	油 ごま油 ごま	鶏肉 いか 大豆	牛乳	にんじん いんげん	はくさい ねぎ しいたけ
	ご飯	砂糖 はるさめ					にんにくしょうが きゅうり
	白菜と肉団子のスープ	パン粉					キャベツ コーン
	いかと大豆のチリソース						
	春雨サラダ						
30 日 木	牛乳	こしひかり じゃがいも	油	油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ねぎ
	ご飯			さば 豚肉 たまご			キャベツ しいたけ
	油揚げのみそ汁						
	さばの照り焼き						
	キャベツと卵の和風炒め						
日							
日							
日							
日							
日							