

★ 4月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1 主	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■インゲンの中華和え さやいんげん にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ はるさめ わかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き 秋鮭 しお ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■チキンカツ とりこ しお こめ粉 かたくり粉 だいず粉 キャノーラ油 ケチャップ ■春雨サラダ はるさめ きゅうり にんじん ごま油 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ きゅうり にんじん ポンス さとう しお キャノーラ油 ■オクラのツナ和え おくら にんじん ツナ水煮 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりこ わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう 白こま	■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 カレーパウダー ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー たまねぎ ツナ水煮 マヨネーズ	■鶏のすき焼き風丼 米 とりこ たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きぬさや 削りぶし しお ■すまし汁 はくさい 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし	■たけのこごはん 米 たけのこ水煮 にんじん あぶらあげ 淡口しょうゆ 削りぶし ■鯖の生煮煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■春キャベツの胡麻和え 新キャベツ にんじん 白ごま 濃口しょうゆ さとう ■みそしる わかめ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりこ たまねぎ マッシュルーム ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■スープ コーン ほうれん草 ブイヨン しお	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゅうり きゅうり ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 具だくさん だし昆布 削りぶし	■チキンカレー 米 とりこ 新ジャガイモ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ	■豚肉の生煮焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■カリフラワーのボン酢和え カリフラワー にんじん ポンス ■みそしる わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ボンマッシュマロ ぼん菓子 マッシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■フライドポテト 新ジャガイモ キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳
17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	
■ごはん 米 ■たらめの煮付け たら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のマヨネーズ焼き とりこ しお たまねぎ にんじん パセリ缶 マヨネーズ キャノーラ油 ■インゲンのサラダ さやいんげん たまねぎ 黄ピーマン キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■みそしる きゅうり にんじん ブイヨン しお	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく にんじん 濃口しょうゆ さとう ピーマン 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■オクラのおかか和え おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそしる だいこん にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■五目うどん うどん とりこ しめじ はくさい にんじん 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし	■カレーチャーハン 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 鶏がらスープ 濃口しょうゆ カレー粉 キャノーラ油 しお パセリ缶 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ 緑豆もやし コーン 青ねぎ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の生煮炒め ぶたにく たまねぎ にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■みそしる たまねぎ えのき みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ たら さとう 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■きゅうりの酢の物 きゅうり わかめ さとう 濃口しょうゆ さとう ■みそしる とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりこ 濃口しょうゆ さとう ■インゲンのツナ和え さやいんげん たまねぎ にんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ さとう ■みそしる きゅうり コーン 赤パプリカ マヨネーズ	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 ■ミニポトフ パセリ缶 だいこん ブロッコリー にんじん ウイナー ブイヨン しお	■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■キャベツサラダ キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ マヨネーズ	昭和の日	
■高野豆腐のココアトースト 高野豆腐 さとう ココア とうにゅう ■牛乳 牛乳	■セザミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■スイートポテト さつまいも さとう マーガリン ■牛乳 牛乳	■赤飯おにぎり 米 もち米 黒ごま しお ■塩おにぎり 米 しお ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳		