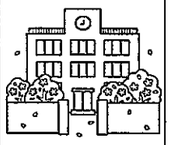
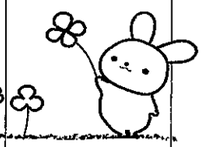
★　4月　うめ・さくら・もも　献立表　★

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
昼食	■ごはん 米 ■鰆の照り焼き さば しょうが 濃口しょうゆ さとう みりん風 ■ほうれん草のおかか和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■豚肉のトマト煮 ぶたにく メークイン たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン 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 濃口しょうゆ ■スープ きゃべつ コーン ブイヨン しお 	■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりこうじ 塩 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ ■みそしる だいこん えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりにく カットわかめ 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 ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう	■ドライカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 ケチャップ キャノーラ油 しお カレー粉 カレールウ ブイヨン パセリ缶 ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお ■コンソメスープ ブロッコリー コーン ブイヨン しお 	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■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 ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
昼おやつ	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■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	■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	■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	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	15 月
昼食	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごまう さとう 濃口しょうゆ ■みそしる はくさい ふ 青ねぎ みそ 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 ■たたらの煮付け たたら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■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 たまねぎ ほうれんそう みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■インゲンのおかか和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 とうふ カットわかめ 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし 	■きつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし カットわかめ 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 ■野菜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 緑豆もやし さやいんげん キャノーラ油 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	■チキンカレー 米 とりにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ 	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん しいたけ かまぼこ キャノーラ油 濃口しょうゆ 鶏がらスープ かたくり粉 ■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 たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ 	■ごはん 米 ■鮭の西京焼き 秋鮭 しお 甘みそ さとう ■がんもどき がんもどき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし汁 ■すまつな こまつな えのき 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし
昼おやつ	■高野豆腐のココアトースト 高野とうふ さとう ココア こうにゅう ■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	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 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	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■赤飯おにぎり 米 モチ米 小豆 黒ごま しお ■塩おにぎり 米 しお ■お茶 ほうじ茶

	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	22 月
昼食	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく ぶたにく たまねぎ 緑豆もやし にんじん 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる きゃべつ ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鶏のマーマレード焼き とりにく マーマレード 濃口しょうゆ さとう ■大豆とツナのサラダ だいず水煮 きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ ■みそしる たまねぎ カットわかめ みそ だし昆布 削りぶし	■ナポリタン スパゲティ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン 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 だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお	■ポークカレー 米 ぶたにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ 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 	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく 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 ふ カットわかめ 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 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 ■切干大根の煮物 切干だいこん にんじん きぬさや 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 おくら ふ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし
昼おやつ	■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	■セサミクッキー 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	■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（ももとパイン缶） もも缶 パイン缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■ポンマシュマロ ぽん菓子 マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳

	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	29 月	30 火
昼食	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 こめ粉 キャノーラ油 ■もやしの酢の物 緑豆もやし きゅうり カットわかめ 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■みそしる はくさい にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■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 ■みそしる たまねぎ さつまあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■五目うどん うどん とりにく 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 みりん風 ■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	■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 カレールウ ブイヨン ■春キャベツサラダ きゃべつ きゅうり コーン にんじん マヨネーズ 	■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 ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	昭和の日 	■ごはん 米 ■豆腐ハンバーグ とうふハンバーグ ケチャップ 中濃ソース さとう ■コールスローサラダ きゃべつ にんじん コーン マヨネーズ ■スープ たまねぎ ほうれんそう ブイヨン しお
昼おやつ	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■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	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■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		■ポップコーン（きなこ） ポップコーンの素 キャノーラ油 きな粉 さとう ■牛乳 牛乳