



4月 献立表



日 曜	献立名	飲 み 物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
8 (金)	ご飯 和風ハンバーグ 油揚げ入りお浸し すまし汁		豚肉 豆腐 卵 油揚げ 糸削り節 かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん 糸みつば	しょうが にんにく 玉葱 <u>キャベツ</u> えのきたけ	米 パン粉 三温糖 片栗粉	油	779 35.3 26.9	豆腐と豚挽き肉で作ったハンバーグに、甘辛のたれをかけます。
11 (月)	アーモンドパン 豚肉とひよこ豆のトマトシチュー ミモザサラダ		卵 豚肉 ひよこ豆 ハム 卵	牛乳	にんじん トマト缶詰	玉葱 エリンギ にんにく <u>キャベツ</u> きゅうり	無塩パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	バター アーモンド 油	857 33.2 39.7	アーモンド粉と卵、バター、砂糖などで作った生地をパンに塗り、スライスアーモンドを振ってオーブンで焼きます。
12 (火)	ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 新じゃがと鶏肉の煮物 えびとわかめのサラダ		鶏肉 うずら卵 えび	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん さやいんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが <u>キャベツ</u> きゅうり えのきたけ	米 じゃが芋 三温糖 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま 油	805 31.9 22.2	細かく刻んだ小松菜とちりめんじゃこ、白ごまをごま油で炒めてふりかけを作ります。
13 (水)	ツナカレーピラフ 帆立のチャウダー 炒り卵とハムのサラダ		ツナ ハム ベーコン ぼたて貝柱 手亡豆 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ	玉葱 エリンギ ぶなしめじ <u>キャベツ</u> きゅうり	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 油	841 33.1 32.6	帆立の干し貝柱と生の貝柱を使って、チャウダーを作ります。
14 (木)	ふきご飯 赤魚の唐揚げおろしソース 小松菜の辛子和え ニラとわかめのかきたま汁		鶏肉 赤魚 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ <u>小松菜</u> にら	ふき <u>大根</u> <u>キャベツ</u> もやし	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 白ごま	729 35.8 23.5	野菜の日 です。旬のふきと油揚げ、鶏肉、人参を使った春の香りの炊き込みご飯を作ります。
15 (金)	ご飯 千草焼き ぶどう豆 しらす入りお浸し 新玉ねぎのみそ汁		卵 鶏肉 大豆 糸けずり節 油揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん 糸みつば <u>小松菜</u>	たけのこ 玉葱 干し椎茸 <u>キャベツ</u> もやし	米 砂糖 三温糖 じゃが芋	油	771 33.9 22.2	旬の新玉ねぎを使ったみそ汁です。甘味と食感が楽しめるように煮過ぎないように作ります。
18 (月)	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 小松菜のお浸し 春キャベツの豚汁		糸けずり節 豚肉	牛乳 ししゃも	<u>小松菜</u> にんじん	しょうが 長ねぎ もやし はくさい ごぼう <u>キャベツ</u>	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	731 26.3 21.8	かむカムデー です。南蛮漬けにしたししゃもを、ひと口30回を目標によく噛んで食べます。
19 (火)	煮こみうどん 豚レバーと野菜のカリン揚げ よもぎ団子		鶏肉 豆腐 油揚げ 豚レバー きな粉	牛乳	<u>小松菜</u> にんじん よもぎ	干し椎茸 長ねぎ しょうが ごぼう	冷凍うどん 砂糖 上新粉 白玉粉 小麦粉	油 白ごま	812 36.7 23.1	白玉粉、上新粉、よもぎ、豆腐を使って団子を作り、きな粉をまぶします。
20 (水)	ピザサンド パスタスープ ナタデココ入りフルーツヨーグルト		ハム レンズ豆 ベーコン	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん パセリ	エリンギ <u>キャベツ</u> えのきたけ 玉葱 パイン缶 みかん缶 もも缶 ナタデココ	無塩パン じゃが芋 はちみつ	油	759 32.2 29.0	ハム、玉ねぎ、ピーマンなどを炒めてトマトピューレで味付けした具とピザチーズをパンに挟んで蒸します。
21 (木)	小松菜入り麻婆丼 揚げワンタンの中華サラダ オレンジゼリー		豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 いか	牛乳	にんじん <u>小松菜</u>	長ねぎ 干し椎茸 <u>キャベツ</u> きゅうり もやし 玉葱 みかん缶	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	油 白ごま 油	804 33.4 22.0	短冊切りにして素揚げしたワンタンの皮を加えて、中華風のサラダを作ります。
22 (金)	ご飯 鯖のごまだれ焼き わさび和え みそ汁		さば かまぼこ 生揚げ	牛乳 わかめ	<u>小松菜</u> にんじん	しょうが もやし <u>キャベツ</u> 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	白ごま	734 34.0 24.8	下味を付けたさばに、白すりごまと砂糖、醤油、みりんで作ったごまだれを塗り、オーブンで焼きます。
25 (月)	黒砂糖パン 白身魚のマスタード焼き コーン入りマッシュポテト 卵と小松菜のスープ 果物		メルルーサ 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ	パセリ <u>小松菜</u> にんじん	にんにく ホールコーン 玉葱 果物	黒砂糖パン パン粉 じゃが芋 片栗粉	バター	717 36.3 24.7	粒マスタードを加えて味付けした魚に粉チーズとバターを加えたパン粉を振ってオーブンで焼きます。
26 (火)	ご飯 にぎすといかの唐揚げ 小松菜と卵の磯辺和え 鶏団子の豆乳みそ汁		にぎす 卵 いか大豆 鶏肉 豆乳 油揚げ	牛乳 刻みのり	<u>小松菜</u> にんじん	しょうが <u>キャベツ</u> 玉葱 <u>大根</u> 長ねぎ	米 片栗粉 小麦粉	油	764 35.1 22.2	鶏挽き肉で作った肉団子を加えて、豆乳入りのみそ汁を作ります。
27 (水)	カレーライス カラフルこんにやく入りサラダ 果物		豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶詰	玉葱 にんにく しょうが きゅうり <u>キャベツ</u> ホールコーン 果物	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 白ごま	835 25.1 25.1	白いこんにやくの他に、にんじんとかぼちゃで色付けたこんにやくを使った、サラダです。
28 (木)	春キャベツのペペロンチーノ マセドアンサラダ 桃のチーズケーキ		ベーコン えび ハム 卵	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	タカノツメ にんじん	<u>キャベツ</u> エリンギ 玉葱 きゅうり ホールコーン もも缶	スパゲッティ じゃが芋 砂糖 小麦粉 粉糖	オリーブ油 油 バター	856 34.0 32.7	生地にクリームチーズとプレーンヨーグルトを練り込んで、黄桃入りのチーズケーキを焼きます。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
☆下線ある小松菜、大根、キャベツは、足立区産の野菜を予定しています。