

様

(4)

2024、4月分予定献立

保護者確認欄

エビ、イカ、カニ、タコ

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
8	9 麦ご飯	10 米飯	11 米飯	12 米飯
	カレーライス 海と畑のサラダ	鶏肉のから揚げ 春キャベツのごま和え たまねぎのみそ汁	豚丼 ピッコロサラダ	平つくね(お好みソース) 小松菜のおかか和え 若竹汁
15 減量パン	16 米飯	17 減量黒糖パン	18 米飯	19 米飯
焼きそば 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	魚(さわら)の塩こうじ焼き きゅうりとわかめの酢の物 たけのこと鶏肉のみそ煮	淡路コロッケ キャベツとコーンの和え物 もち麦スープ	牛肉とごぼうのうま煮 豆腐としめじのみそ汁 しらぬい(個包装)	マーボー豆腐 春雨サラダ
22 減量パン	23 米飯	24 米飯	25 米飯	26 わかめご飯
えびのクリーム煮 こんにゃくサラダ	豆腐ハンバーグ(あんかけ) チンゲンサイのいろどり ふのみそ汁 さくらゼリー	肉じゃが煮 じゃこのサラダ	チャプチェ ワンタンスープ	魚(あなご)の天ぷら きゅうりともやしの和え物 山菜のかきたま汁
29	30 米飯			
	豚肉のみそ炒め はんぺんのすまし汁			

※わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

15(月)			16(火)			17(水)			18(木)			19(金)		
減量パン 焼きそば 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)			米飯 魚(さわら)の塩こうじ焼き きゅうりとわかめの酢の物 たけのこと鶏肉のみそ煮			減量黒糖パン 淡路コロッケ キャベツとコーンの和え物 もち麦スープ			米飯 牛肉とごぼうのうま煮 豆腐としめじのみそ汁 しらぬい(個包装)			米飯 マーボー豆腐 春雨サラダ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
焼きそばめん	28	33.6	銀さわら切身 40g	1切	1切	淡路牛コロッケ(乳卵抜き)60g	1個	1個	牛肉ももばらスライス	25	30	冷凍豆腐	100	110
豚肉ばらスライス	20	24	塩こうじ	4	4	米ぬか油	6	6	米ぬか油	0.2	0.24	豚ひき肉	38	45
キャベツ	34	40							にんじん	18	21.6	しょうが	0.8	1
もやし	20	25	きゅうり	20	24	キャベツ	34	40.8	ごぼう	30	36	にんにく	0.8	1
たまねぎ	15	18	カットわかめ	0.5	0.6	冷凍ホールコーン	5	6	たけのこ水煮	15	18	たまねぎ	32	38
にんじん	15	16	天外天塩	0.08	0.1	天外天塩	0.1	0.12	乾しいたけ	0.4	0.48	にんじん	15	18
にら	3	3.5	米酢	1.35	1.62	こしょう	0.01	0.01	しらたき	20	24	乾しいたけ	0.4	0.5
葉ねぎ	3	3.5	上白糖	1	1.2	焼豚	10	12	冷凍さやいんげん	5	6	にら	6.5	7
お好みソース	7	8	うすくちしょうゆ	0.64	0.77	たまねぎ	20	24	三温糖	1.4	1.68	八丁みそ	5.2	6.3
ウスターソース	4.8	6	いりごま	0.5	0.6	にんじん	9	11	うすくちしょうゆ	2.28	2.74	トウバンジャン	0.25	0.45
天外天塩	0.17	0.2				キャベツ	20	24	こいくちしょうゆ	2.5	3	こいくちしょうゆ	4.2	5
こしょう	0.02	0.04	たけのこ水煮	20	24	キャベツ	20	24	清酒	0.5	0.6	三温糖	1.2	1.44
あおのり	0.25	0.3	鶏もも皮つき	25	30	もち麦	3	3.5	本みりん	0.5	0.6	オイスターソース	0.44	0.53
米ぬか油	0.5	0.6	じゃがいも	55	66	丸鶏スープベースHD	12	12	ぶなしめじ	8	10	清酒	1	1.2
			にんじん	15	18	天外天塩	0.68	0.7	木綿豆腐	40	45	ごま油	0.4	0.5
ブロッコリー	15	18	冷凍さやいんげん	5	6	こしょう	0.02	0.03	にんじん	10	12	でんぷん	1.5	1.6
冷凍ブロッコリー	15	18	板こんにゃく	20	24				乾燥湯葉	1	1.2	はるさめ	5	6
赤ピーマン	5	6	ごぼう団子	18	21.6	黒砂糖	10	14	根深ねぎ	10	12	キャベツ	30	36
きゅうり	10	12	みそ	5	6				みそ	7.25	7.4	にんじん	10	12
チキンハム	10	12	上白糖	2	2.4				煮干し	4	4	きゅうり	10	12
			本みりん	1.19	1.43							チキンハム	8	9.6
小袋和風ドレッシング 8ml	1袋	1袋	こいくちしょうゆ	1.74	2.09				しらぬい(個包装)40g	1袋	1袋	いりごま	0.6	0.72
			削り節 3号だし	1	1.2							ごま油	0.6	0.72
			米ぬか油	0.4	0.48							米酢	4.5	5.4
			水	24	28.8							上白糖	1.9	2.28
												うすくちしょうゆ	4.6	5.52

22(月)			23(火)			24(水)			25(木)			26(金)		
減量パン			米飯			米飯			米飯			わかめご飯		
えびのクリーム煮			豆腐ハンバーグ(あんかけ)			肉じゃが煮			チャプチェ			魚(あなご)の天ぷら		
こんにゃくサラダ			チンゲンサイのいろどり和え			じゃこのサラダ			ワンタンスープ			きゅうりともやしの和え物		
			ふのみそ汁 さくらゼリー									山菜のかきたま汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
むきえび	20	24	豆腐ハンバーグ(乳卵抜き)60g	1個	1個	豚肉ももスライス	25	27.5	牛肉ももばらスライス	35	42	あなご 20g	1尾	1尾
たまねぎ	38	45.6	上白糖	1.5	1.5	米ぬか油	0.3	0.33	米ぬか油	0.4	0.48	天ぷら粉	8	8
にんじん	9	10.8	こいくちしょうゆ	2	2	にんじん	14	15.4	三温糖	0.8	0.96	米ぬか油	4	4
じゃがいも	45	54	清酒	0.6	0.6	じゃがいも	77	84.7	こいくちしょうゆ	2.6	3.12	きゅうり	20	24
マッシュルーム	5	6	本みりん	0.6	0.6	たまねぎ	75	82.5	清酒	0.3	0.36	もやし	20	24
マカロニ	5	6	キャベツ	20.8	24.96	しらたき	20	22	しょうが	0.24	0.29	天外天塩	0.08	0.1
有塩バター	3	3.6	チンゲンサイ	27.2	32.64	冷凍さやいんげん	5	5.5	にんにく	0.28	0.34	米酢	1.35	1.62
小麦粉	3	3.6	にんじん	4	4.8	三温糖	1.1	1.21	根深ねぎ	3	3.6	上白糖	1	1.2
天外天塩	0.64	0.7	冷凍ホールコーン	4	4.8	こいくちしょうゆ	3	3.3	乾しいたけ	0.4	0.48	うすくちしょうゆ	0.64	0.77
こしょう	0.03	0.04	ポークハム	6.4	7.68	うすくちしょうゆ	3.2	3.52	たまねぎ	14.1	16.92	いりごま	0.5	0.6
調理用牛乳	40	48	うすくちしょうゆ	2.08	2.5	清酒	0.5	0.55	にんじん	9	10.8	山菜水煮ミックス	15	18
白ワイン	0.6	0.72	上白糖	0.32	0.38	本みりん	0.5	0.55	たけのこ水煮	10	12	たまねぎ	8	10
丸鶏スープベースHD	12	13				キャベツ	30	36	赤ピーマン	2.7	3.24	にんじん	9	11
サラダこんにゃく	20	24	たまねぎ	30	35	ちりめんじゃこ	3	3.6	はるさめ 5cmカット	5	6	木綿豆腐	30	35
にんじん	5	6	にんじん	9	11	ごま油	0.5	0.6	にら	3.8	4.56	鶏卵	15	17
きゅうり	10	12	油揚げ	2	2.2	冷凍むき枝豆	20	24	いりごま	0.5	0.6	葉ねぎ	3.5	3.5
キャベツ	20	24	塩蔵わかめ	1.2	1.3	うすくちしょうゆ	1.2	1.44	三温糖	0.3	0.36	天外天塩	0.15	0.17
親鶏素焼きスライス	10	12	おつゆふ	1.2	1.3				うすくちしょうゆ	1.9	2.28	うすくちしょうゆ	4.2	4.3
上白糖	1.4	1.68	葉ねぎ	3.5	3.5				ごま油	0.4	0.48	でんぷん	0.3	0.33
米酢	2.1	2.52	出し昆布	0.6	0.6				トウバンジャン	0.1	0.12	出し昆布	0.6	0.6
うすくちしょうゆ	2.7	3.24	削り節 3号だし	4	4				ワンタンの皮	8	9	削り節 3号だし	4	4
ごま油	0.3	0.36	みそ	7.25	7.4				にんじん	6	7			
			さくらゼリー 30g	1個	1個				えのきたけ	7	9			
									葉ねぎ	3	3			
									丸鶏スープベースHD	15	15	炊き込みわかめ	1.94	2.5
									天外天塩	0.12	0.13			
									うすくちしょうゆ	4.2	4.3			

