

平成31年 4月献立表

立石いろは

ひにち	ようび	昼食	午後おやつ	からだをつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	からだの調子を整える	その他
1	月	ごはん ごまつくね 白菜の納豆和え 味噌汁 パナナ	マフィン 牛乳	鶏肉 豆腐 納豆 のり わかめ 油揚げ 味噌 卵 牛乳	ごはん いりごま 片栗粉 パター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 パナナ	醤油 みりん だし ペーキングパウダー
2	火	ごはん チキンカレー マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	いもち 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	ごはん じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	カレールウ コンソメ 食塩 醤油
3	水	ごはん 豆腐の五目煮 パンバンジー風サラダ 中華スープ オレンジ	磯ビーンズ 牛乳	豆腐 豚肉 牛肉 ささみ わかめ 大豆 小魚 青のり 牛乳	ごはん ごま油 砂糖 ごま小麦粉	ほうれん草 人参 しいたけ しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ オレンジ	醤油 中華だし 料理酒 酢 食塩 みりん
4	木	パン たちのフライ 大豆トマト煮 コンソメスープ グレープフルーツ	おにぎり・小魚 麦茶	たら 大豆 鶏肉 鮭 油揚げ 小魚	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ごはん	トマト 人参 玉ねぎ 大根 グレープフルーツ	ソース コンソメ 食塩 だし
5	金	★おはなみこんだて★ お花見ちらし 高野豆腐の煮物 すまし汁 いちご	ツナパン 牛乳	しらす 卵 高野豆腐 鶏肉 牛乳 ツナ	ごはん 砂糖 麩 ホットケーキミックス マヨネーズ	人参 きぬさや 玉ねぎ しいたけ みつば パセリ	酢 醤油 みりん だし 食塩
6	土	ごはん 厚揚げとそぼろ煮 塩昆布和え 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳寒天 麦茶	厚揚げ 豚肉 塩昆布 味噌 牛乳	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	玉ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ しめじ グレープフルーツ みかん缶	醤油 みりん だし 寒天
8	月	ごはん 肉じゃが 切干大根のサラダ 味噌汁 ヨーグルト	お麩ラスク 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 味噌 ヨーグルト きなこ 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 麩 油	人参 玉ねぎ 切干大根 きゅうり なめこ 長ねぎ	醤油 みりん 料理酒 だし 酢
9	火	ごはん さばの味噌煮 なめたけ和え すまし汁 グレープフルーツ	焼きそば 麦茶	さば 味噌 わかめ 豚肉 かつお節	ごはん 麩 焼きそば 油	しょうが 白菜 人参 なめたけ 玉ねぎ グレープフルーツ キャベツ	みりん 料理酒 醤油 食塩 だし ソース
10	水	中華丼 中華和え ワンタンスープ パナナ	青のりポテト 牛乳	豚肉 うずらの卵 青のり	ごはん 片栗粉 ごま油 砂糖 ワンタン じゃがいも	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし 人参 チンゲン菜 コーン ほうれん草 パナナ	中華だし 食塩 醤油 酢
11	木	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ごま和え 味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	ごはん ごま 砂糖	大根 もやし キャベツ 人参 ほうれん草 長ねぎ オレンジ パナナ りんご もも缶	醤油 だし 食塩
12	金	ごはん あじの竜田揚げ 3色のり和え 味噌汁 キウイ	プリン 牛乳	あじ のり 味噌 クリーム 牛乳	ごはん 片栗粉 油 さつまいも プリンの素	しょうが 人参 白菜 ほうれん草 大根 ねぎ キウイ みかん缶	醤油 料理酒 だし
13	土	肉うどん じゃがいものみそ和え パナナ	おにぎり・小魚 麦茶	鶏肉 味噌 鮭 わかめ	うどん じゃがいも 砂糖 ごはん	人参 玉ねぎ ねぎ パナナ	醤油 だし 料理酒
15	月	ごはん からあげ おかか和え 味噌汁 キウイ	牛乳くずもち 麦茶	鶏肉 わかめ かつお節 油揚げ 味噌 牛乳 きなこ	ごはん 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ 人参 えのき キウイ	食塩 だし
16	火	トマトソースパグティ コールスローサラダ コンソメスープ りんご	おにぎり・小魚 麦茶	ツナ 小魚	スパゲティ マヨネーズ じゃがいも ごはん	玉ねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン りんご	ケチャップ ウスターソース コンソメ 食塩 ゆかり
17	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根の煮物 味噌汁 ヨーグルト	ふかしいも 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	ごはん さつまいも	大根 人参 小松菜 ねぎ	醤油 みりん 料理酒 だし 食塩
18	木	ごはん かねいのねぎみそ焼き 春雨サラダ かきたま汁 パナナ	ピザトースト 牛乳	かねい 味噌 卵 チーズ ウインナー 牛乳	ごはん 小麦粉 油 春雨 砂糖 食パン	しょうが 長ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 パナナ ビーマン コーン	醤油 料理酒 みりん 食塩 だし ケチャップ
19	金	★げんきこんだて★ たけのこごはん 白身魚の香草焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ キウイ	お野菜ドーナツ 牛乳	油揚げ たい 豆腐 豆乳 牛乳	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖	たけのこ 人参 パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ キウイ	醤油 コンソメ 食塩
20	土	ごはん 鮭の塩焼き もやしとツナの和え物 味噌汁 パナナ	ポップコーン 牛乳	鮭 ツナ わかめ 味噌 牛乳	ごはん ポップコーン	もやし 人参 玉ねぎ パナナ	食塩 醤油 だし
22	月	ごはん さわらの西京焼き 大根とたけのこのおかか煮 けんちん汁 りんご	クッキー 牛乳	さわら 味噌 わかめ かつお節 豆腐	ごはん 里芋 小麦粉 ごま 砂糖 油	大根 たけのこ 人参 長ねぎ りんご	料理酒 みりん 醤油 だし 食塩
23	火	パン ミートローフ ポテトサラダ コーンスープ パナナ	おにぎり・小魚 麦茶	豚肉 牛肉 豆腐 豆乳 チーズ 牛乳 しらす 小魚	パン 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ ごはん ごま油 ごま	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン パセリ パナナ	食塩 ケチャップ ソース
24	水	★おたんじょうびかい★ 二色丼 キャベツのお浸し 若竹汁 いちご	フルーツケーキ 牛乳	鶏肉 卵 かつお節 わかめ 牛乳 クリーム	ごはん ホットケーキミックス 砂糖 油	きぬさや キャベツ 人参 たけのこ みつば いちご キウイ みかん缶	料理酒 みりん 醤油 だし 食塩
25	木	ごはん 鶏肉の甘辛焼き じゃこ和え 味噌汁 オレンジ	野菜チップス 牛乳	鶏肉 しらす 味噌 牛乳	ごはん 砂糖 麩 じゃがいも さつまいも 油	キャベツ 小松菜 人参 大根 ねぎ オレンジ	醤油 みりん 料理酒 食塩 だし
26	金	ふりかけごはん 玉子焼き 白菜のおかか和え 味噌汁 ヨーグルト	マカロニきなこ 牛乳	卵 かつお節 わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト きなこ 牛乳	ごはん マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり えのき	かつおふりかけ 醤油 食塩 だし
27	土	ごはん ポークカレー もやしサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	蒸しケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	ごはん じゃがいも 油 ごま小麦粉 砂糖 パター いちご ジャム	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 コーン グレープフルーツ	カレールウ 醤油 コンソメ 食塩 ペーキングパウダー

乳児には朝おやつとして牛乳が出ます。
 昼食時は毎食麦茶が出ます。
 都合により、食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	510
たんぱく質(g)	19.2
脂質(g)	14.2
炭水化物(g)	76.5