

🍴 4月のこんだて 🍴

2024年 4月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15	月	わかめごはん 鶏肉と大根の照り煮 春キャベツのごまみそ和え 豆腐のすまし汁	ミロ牛乳 シュガートースト	鶏肉、豆腐、かまぼこ、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、混ぜ込みわかめ、6分つき米、食パン、こめ油、バター、ごま、にんじん、ほうれん草、大根、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、ミロ	493 kcal 17.7 g
2 16 30	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 黒糖スコーン	豚肉、ハム、豆腐、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、ホットケーキミックス、小麦粉、春雨、じゃがいも、こめ油、ごま油、にんじん、さやえんどう、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、酒、砂糖、しょうゆ、酢、黒砂糖	489 kcal 20.6 g
3 17	水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜のおかか和え ネギのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	鮭、ちくわ、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、わかめ、6分つき米、ホットケーキミックス、マヨドレ、小松菜、にんじん、コーン、ねぎ、酒、食塩、しょうゆ、砂糖、いちごジャム	474 kcal 20.1 g
4 18	木	食パン ポークビーンズ フレンチサラダ ブロッコリーのスープ	麦茶 肉みそおにぎり チーズ	豚肉、鶏肉、大豆水煮、ハム、豆腐、みそ、チーズ、6分つき米、食パン、じゃがいも、片栗粉、こめ油、ごま油、ごま、コーン、にんじん、ブロッコリー、トマト缶、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、しょうが、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、みりん、酒	450 kcal 18.6 g
5 19	金	ごはん いんげんと豆腐の落とし揚げ 白菜のじゃこ炒め たけのこのすまし汁	牛乳 あずきのソフトクッキー	鶏肉、豆腐、ゆで小豆、しらす、牛乳、かつお、こんぶ、6分つき米、小麦粉、片栗粉、こめ油、ごま油、にんじん、いんげん、ほうれん草、白菜、たけのこ、玉ねぎ、食塩、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	497 kcal 14.9 g
6 20	土	チャーハン かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜のスープ バナナ	牛乳 クリームチーズ クラッカー	鶏肉、ベーコン、クリームチーズ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、クラッカー、片栗粉、ごま油、こめ油、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、チンゲン菜、コーン、玉ねぎ、えのき、バナナ、しょうゆ、砂糖、食塩	464 kcal 14.3 g
8 22	月	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ブロッコリーの納豆和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 きなこバターサンド	鶏肉、納豆、生揚げ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、食パン、バター、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、しょうが、こねぎ、玉ねぎ、砂糖、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ	499 kcal 21.9 g
9 23	火	ポークカレー スパゲッティサラダ さつまいものスープ	牛乳 りんごゼリー ウエハース	豚肉、ハム、牛乳、粉かんでん、6分つき米、スパゲッティ、さつまいも、じゃがいも、米粉、ウエハース、こめ油、マヨドレ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、りんご、しめじ、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、コンソメ、りんごジュース	477 kcal 14.3 g
10 24	水	肉野菜うどん じゃがいもの塩きんぴら みかんヨーグルト	麦茶 大豆とわかめの混ぜ ごはん	豚肉、大豆水煮、チーズ、ヨーグルト、わかめ、こんぶ、かつお、青のり、6分つき米、うどん、じゃがいも、ごま油、ごま、小松菜、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、みかん缶、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、酒	461 kcal 17.4 g
11 25	木	ピラフ マカロニナポリタン 野菜コンソメスープ	牛乳 ミロバナナケーキ	豚肉、ツナ、牛乳、6分つき米、マカロニ、ホットケーキミックス、こめ油、にんじん、パセリ粉、ピーマン、ほうれん草、コーン、玉ねぎ、キャベツ、バナナ、コンソメ、食塩、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、ミロ	479 kcal 15.4 g
12 26	金	ごはん かれないのみそ焼き ひじきの炒め煮 なめこのすまし汁	牛乳 にんじん蒸しパン	かれない、油揚げ、みそ、ちくわ、豆腐、牛乳、こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、小麦粉、ごま油、こめ油、にんじん、いんげん、玉ねぎ、なめこ、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	450 kcal 20.4 g
13 27	土	ピザトースト ごまポテト かぶのスープ	麦茶 きつねおにぎり	ベーコン、油揚げ、チーズ、6分つき米、食パン、じゃがいも、こめ油、ごま、トマト、ピーマン、にんじん、コーン、かぶ、玉ねぎ、ケチャップ、マヨドレ、食塩、コンソメ、しょうゆ、砂糖	471 kcal 16.5 g

* 月平均栄養価 エネルギー:475kcal たんぱく質:17.7g 脂質:16.0g
カルシウム:215mg 鉄:2.1mg 塩分:1.5g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】