

🍴 4月のこんだて 🍴

2025年

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15	火	牛乳 ひとくちトースト (きなこ)	五目うどん さつまいもの煮物 オレンジ	麦茶 たぬきおにぎり ビスケット	鶏肉、きな粉、牛乳、かつお、こんぶ、青のり、 食パン、うどん、6分つき米、ビスケット、さつまいも、ごま油、 天かす、にんじん、小松菜、ねぎ、しいたけ、オレンジ、 砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	527 kcal 18.2 g
2 16 30	水	牛乳 バナナ	ごはん かれいの磯辺揚げ ひじきのナムル ほうれん草のみそ汁	牛乳 にんじんケーキ	かれい、油揚げ、みそ、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 青のり、ひじき、6分つき米、小麦粉、片栗粉、コーン、 ごめ油、ごま油、にんじん、ほうれん草、しょうが、玉ねぎ、 もやし、バナナ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、食塩、 ベーキングパウダー	517 kcal 20.6 g
3 17	木	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	パン ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ 豆腐のコンソメスープ	麦茶 鮭の炊き込みごはん	豚肉、ツナ、鮭、大豆水煮、豆腐、牛乳、小麦粉、 6分つき米、パン、じゃがいも、ごめ油、にんじん、トマト缶、 こねぎ、パセリ、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、しめじ、 砂糖、食塩、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、 コンソメ、みりん	526 kcal 18.7 g
4 18	金	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ごはん 豚肉のねぎだれ炒め 小松菜のこんぶ和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 りんごゼリー	豚肉、ちくわ、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 寒天、食パン、6分つき米、かぼちゃ、ごま油、ごま、小松菜、 にんじん、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、りんごジュース、砂糖、 酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ	525 kcal 21.8 g
5 19	土	牛乳 ビスケット	チャーハン 具だくさん中華スープ みかんヨーグルト	牛乳 おふろスク	鶏肉、ハム、牛乳、豆乳ヨーグルト、6分つき米、麩、 ビスケット、ごま油、ソイバター、にんじん、こねぎ、 チンゲン菜、玉ねぎ、えのき、キャベツ、みかん缶、しょうゆ、 鶏がらスープの素、食塩、砂糖	528 kcal 18.9 g
7 21	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春キャベツのごまみそ和え えのきのすまし汁	牛乳 シュガートースト	鶏肉、みそ、かまぼこ、牛乳、チーズ、こんぶ、かつお、食パン、 6分つき米、ソイバター、ごま、にんじん、ほうれん草、 キャベツ、えのき、玉ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、食塩	518 kcal 19.9 g
8 22	火	牛乳 バナナ	ごはん 鮭のマヨしょうゆ焼き 切干大根の煮物 お麩のみそ汁	牛乳 黒ごまスコーン	鮭、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、小麦粉、 麩、6分つき米、ごめ油、ごま、マヨドレ、にんじん、いんげん、 小松菜、切干大根、しいたけ、玉ねぎ、バナナ、砂糖、 しょうゆ、みりん、食塩、ベーキングパウダー	529 kcal 19.4 g
9 23	水	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	チキンカレー スパゲッティサラダ ブロッコリーのスープ	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏肉、ハム、豆乳、牛乳、6分つき米、小麦粉、米粉、 スパゲティ、じゃがいも、コーン、ごめ油、にんじん、ブロッコリー、 玉ねぎ、きゅうり、りんご、砂糖、カレー粉、ケチャップ、 ウスターソース、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ、黒糖、 ベーキングパウダー	527 kcal 18.3 g
10 24	木	牛乳 塩せんべい	ごはん すき煮 チンゲン菜の納豆和え 大根のみそ汁	牛乳 きなこのホットケーキ	豚肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、豆乳、きな粉、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、しらたき、せんべい、6分つき米、 小麦粉、ごめ油、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、大根、もやし、 砂糖、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	517 kcal 23.1 g
11 25	金	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	しょうゆラーメン かぼちゃのそぼろ煮 ブルーベリーヨーグルト	麦茶 ピラフ	豚肉、鶏肉、ベーコン、牛乳、豆乳ヨーグルト、かつお、 こんぶ、中華麺、パン、6分つき米、片栗粉、かぼちゃ、 ごま油、ごめ油、にんじん、小松菜、パセリ、キャベツ、 ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、ブルーベリー、砂糖、しょうゆ、 食塩、コンソメ	534 kcal 19.3 g
12 26	土	牛乳 ビスケット	ツナマヨサンド マカロニスープ バナナ	麦茶 しらすのごはんおやき	ツナ、しらす、牛乳、青のり、パン、6分つき米、 マカロニ、ビスケット、コーン、マヨドレ、ごま油、ごま、 にんじん、パセリ、キャベツ、玉ねぎ、バナナ、食塩、 コンソメ、砂糖、しょうゆ	516 kcal 18.8 g
14 28	月	麦茶 カルシウムせんべい	厚揚げ麻婆豆腐丼 中華きゅうり わかめスープ	牛乳 クラッカーサンド (バナナクリームチーズ)	豚肉、ハム、生揚げ、みそ、牛乳、クリームチーズ、わかめ、 せんべい、6分つき米、片栗粉、クラッカー、ごめ油、ごま油、 ごま、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、玉ねぎ、 バナナ、砂糖、しょうゆ、酢、鶏がらスープの素	528 kcal 19.6 g

* 月平均栄養価 エネルギー:524kcal たんぱく質:19.7g 脂質:19.1g
カルシウム:282mg 鉄:2.5mg 塩分:1.6g

* 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】