

平成28年度 4月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
 麺類・パン以外の日は、ごはんがつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 果物は、毎日つきます
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (金)	2 (土)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
献立名	① 照り焼きチキン ② 野菜のケチャップ炒め ③ みそ汁	① れんこん蒸し ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁	① 白身魚のカレー焼き ② 大豆の五目煮 ③ みそ汁	① 豆腐のキッシュ ② 小松菜のソテー ③ みそ汁	① ロコモコ ② 白菜スープ ③ みそ汁	① ポークピカタ ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁	① 鶏肉のみそ炒め ② チーズサラダ ③ みそ汁	① お好み焼き ② 菜めしむすび ③ みそ汁	① 鶏のさっぱり煮 ② パンプキンサラダ ③ みそ汁	① 鮭フライ ② 小松菜の煮浸し ③ みそ汁	① キャベツの豚肉巻き焼き ② ほうれん草ときのこの炒め物 ③ みそ汁	① ミートスパゲッティ ② 野菜スープ ③ みそ汁	① 牛肉のチャブチエ ② ブロッコリーのチーズ焼き ③ みそ汁
材 料	① 鶏肉 しょう油 みりん ② 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ウスターソース ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 鯛 蓮根 ブロッコリー 生姜 片栗粉 しょう油 ② キャベツ 竹輪 人参 胡麻 しょう油 ③ もやし ねぎ みそ	① めんたい 小麦粉 カレー粉 ② 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 さつま揚げ むすび昆布 グリーンピース しょう油 みりん ③ さつまいも ねぎ みそ	① 豆腐 ● 卵 玉ねぎ 合挽きミンチ しめじ ブロッコリー ▲ バター ▲ チーズ ▲ ナツメグ ② 豚肉 小松菜 人参 玉ねぎ スープストック しょう油 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 米 牛ミンチ ● 卵 きゅうり 人参 玉ねぎ レタス ▲ バター ケチャップ 赤ワイン ② 白菜 ささ身 人参 じゃがいも スープストック しょう油 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 豚肉 ▲ 粉チーズ パセリ ● 卵 小麦粉 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 鶏肉 キャベツ 生姜 胡麻油 みそ 豆板醤 小麦粉 ② ▲ チーズ じゃがいも りんご きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 イカ 海老 キャベツ もやし しいも ねぎ 小麦粉 ● 卵 魚粉 青のり お好みソース ② 米 広島菜 京菜 大根菜 胡麻 いりこ ③ 白菜 ねぎ みそ	① 鶏手羽 生姜 ● 卵 しょう油 みりん 酢 ② かぼちゃ ● ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 鮭 ● 卵 小麦粉 パン粉 ② 小松菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 酒 みりん ③ じゃがいも ねぎ みそ	① 豚肉 キャベツ ▲ チーズ 小麦粉 ウスターソース ② ほうれん草 油揚げ いんげん しょう油 酒 みりん ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① スパゲッティ 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 トマトソース缶 グリーンピース ケチャップ ウスターソース しょう油 ② ポークピッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 スープストック しょう油	① 春雨 牛肉 玉ねぎ にら 胡麻 しょう油 赤みそ スープストック ② ブロッコリー かぼちゃ ▲ チーズ ③ キャベツ ねぎ みそ

日	16 (土)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
献立名	① 鶏肉と野菜の煮つけ ② ほうれん草のしらす和え ③ みそ汁	① 牛肉の中華風炒め ② 小松菜のお浸し ③ みそ汁	① 八宝菜 ② 伴三絲	① 親子巻き煮 ② チンゲン菜の炒め物 ③ みそ汁	① チキンドリア ② アスパラソテー ③ みそ汁	① とんかつ ② ひじきサラダ ③ みそ汁	① エビマヨ ② コーンサラダ ③ みそ汁	① 豚肉のしょうが焼き ② 切干大根のサラダ ③ みそ汁	① さわらのパン粉焼き ② ブロッコリーのドレッシング和え ③ みそ汁	① 吉野煮 ② 小松菜としめじのソテー ③ みそ汁	① 野菜ハヤシライス ② 付け合わせ	昭和の日	① そら豆のパスタ ② 春雨スープ
材 料	① 鶏肉 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 絹さや しょう油 みりん ② ほうれん草 人参 キャベツ しらす干し しょう油 ③ もやし ねぎ みそ	① 牛肉 アスパラ にんにく 胡麻油 しょう油 片栗粉 オイスターソース 酒 ② 小松菜 キャベツ 人参 かつお節 しょう油 ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 豚肉 海老 白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ピーマン 椎茸 スープストック しょう油 片栗粉 ② 春雨 人参 きゅうり ● ハム ● 卵 レモン ごま油 酢 しょう油	① 油揚げ 鶏ミンチ 生姜 玉ねぎ ● 卵 しょう油 酒 片栗粉 ② チンゲン菜 豚肉 人参 コーン スープストック ③ 大根 ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム ▲ 牛乳 小麦粉 ▲ バター ▲ チーズ コンソメ ② アスパラ 人参 コーン ポークピッツ ▲ バター ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 豚肉 ● 卵 小麦粉 パン粉 ② ひじき きゅうり 人参 ささ身 枝豆 コーン 玉ねぎ 酢 しょう油 みりん ③ キャベツ ねぎ みそ	① えび ● マヨネーズ ケチャップ レモン 胡麻油 ② コーン きゅうり キャベツ 人参 レモン しょう油 酢 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 生姜 しょう油 ② 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 ● マヨネーズ しょう油 みりん ③ さつまいも ねぎ みそ	① さわら ▲ 粉チーズ パセリ パン粉 ▲ バター ② ブロッコリー キャベツ 人参 ● ハム きゅうり みかん缶 レモン しょう油 酢 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 人参 じゃがいも 生揚げ こんにゃく いんげん 片栗粉 しょう油 みりん ② 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ ごま油 スープストック ③ キャベツ ねぎ みそ	① 米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② 枝豆 ▲ チーズ	① スパゲッティ ホタテ そら豆 玉ねぎ にんにく ② ささ身 玉ねぎ 人参 春雨 チンゲン菜 スープストック しょう油	