



日付	献立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
4/6(月)	<ul style="list-style-type: none"> チーズインハンバーグ ウインナーとオニオンのスープ 	チーズインハンバーグ・ウインナー	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・小ねぎ	砂糖・油・バター 
4/7(火)	<ul style="list-style-type: none"> のりと胡麻の揚げない唐揚げ かぼちゃとお揚げの煮物 	鶏肉・油揚げ	リーフレタス・ミニトマト・きざみのり・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・人参	いりごま・でん粉・油
4/8(水)	<ul style="list-style-type: none"> 北海道産 鮭のホイル焼き 大根と人参のごま金平 	鮭 	玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参 	バター・いりごま・ごま油・砂糖
4/9(木)	<ul style="list-style-type: none"> 野菜と食べる♪ポークソテー 白菜とさつま揚げの煮びたし 	豚肉・さつまあげ	玉ねぎ・ニラ・白菜・人参	砂糖・でん粉・油
4/10(金)	<ul style="list-style-type: none"> 甘辛照り焼きチキン 小松菜のみそ汁 	鶏肉・みそ	キャベツ・ミニトマト・しょうが・小松菜・人参	砂糖・でん粉・油・小麦粉
4/11(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドビーフ 炒りたまサラダ 	牛肉・たまご	玉ねぎ・トマト・人参・リーフレタス	砂糖・小麦粉・でん粉・油・ごはん・ドレッシング
4/13(月)	<ul style="list-style-type: none"> 骨まで食べられる♪いわしの竜田揚げ かぼちゃごまマヨ和え 	いわし	リーフレタス・ミニトマト・しょうが・かぼちゃ 	砂糖・水あめ・でん粉・油・すりごま・マヨネーズ
4/14(火)	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とこんがりポテトの洋風炒め リーフサラダ 	牛肉 	玉ねぎ・小松菜・リーフレタス・人参	じゃが芋・油・砂糖・バター・ドレッシング
4/15(水)	<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 ごぼうのみそ汁 	豚肉・みそ	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・ごぼう・小ねぎ	ごま油・ごはん・砂糖・でん粉
4/16(木)	<ul style="list-style-type: none"> 食欲そそる!ポークチャップ ポテトとコーンのバター醤油炒め 	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・ホールコーン	小麦粉・油・じゃが芋・バター
4/17(金)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ちゃん焼きうどん 海苔とねぎのスープ 	鶏肉・かつおぶし・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・のり・長ねぎ	うどん・砂糖・ごま油・油・いりごま
4/18(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> やわらかとんかつ さつま芋ひじき 	とんかつ	キャベツ・人参・ひじき 	油・さつま芋
4/20(月)	<ul style="list-style-type: none"> 4種野菜の豚丼 わかめとねぎの中華スープ 	豚肉	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ニラ・わかめ・長ねぎ	砂糖・油・ごはん・いりごま・ごま油
4/21(火)	<ul style="list-style-type: none"> チキンのカレーチーズ焼き ゆで卵ときゅうりのサラダ 	鶏肉・チーズ・パルメザンチーズ・たまご	リーフレタス・玉ねぎ・きゅうり 	でん粉・小麦粉・油・マヨネーズ 
4/22(水)	<ul style="list-style-type: none"> おさかなハンバーグ照り焼きソース ほの甘かぼちゃのみそ汁 	おさかなハンバーグ・みそ	ブロッコリー・ミニトマト・かぼちゃ・玉ねぎ	砂糖・でん粉・バター 
4/23(木)	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と豆腐の炒め物 キャベツとコーンのコールスロー 	豆腐・牛肉 	小松菜・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・ホールコーン	砂糖・ごま油・でん粉・油・マヨネーズ
4/24(金)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の竜田揚げ 大根とベーコンの煮物 	鶏肉・ベーコン 	キャベツ・ミニトマト・玉ねぎ・しょうが・にんにく・大根・人参・グリーンピース	でん粉・油
4/25(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とさつま芋のまろやかみそクリーム煮 もやしとウインナーのソテー 	豚肉・牛乳・みそ・ウインナー	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・もやし・小ねぎ	さつま芋・小麦粉・油・でん粉・バター
4/27(月)	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼きスティックチキン ブロッコリーと卵のサラダ 	鶏肉・たまご	リーフレタス・人参・しょうが・ブロッコリー	いりごま・砂糖・でん粉・油・ドレッシング
4/28(火)	<ul style="list-style-type: none"> 豚ロース肉の唐揚げ ひじきと高野豆腐の煮物 	豚肉・高野豆腐	キャベツ・ミニトマト・紫キャベツ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・ひじき・グリーンピース	油・でん粉・砂糖 
4/29(水)	祝日のためお休み			
4/30(木)	<ul style="list-style-type: none"> ふっくらさばのみそ煮 水菜とカリカリお揚げのサラダ 	さば・みそ・油揚げ 	人参・白菜・水菜	砂糖・油・ドレッシング
5/1(金)	<ul style="list-style-type: none"> 辛くない♪マイルドカレーうどん 大根とコーンの中華和え 	豚肉	玉ねぎ・小ねぎ・大根・人参・ホールコーン	うどん・砂糖・生クリーム・でん粉・油・ごま油
5/2(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> カレーのホワイトソースがけ パンプキンサラダ 	カレー・牛乳・枝豆・パルメザンチーズ	しめじ・玉ねぎ・かぼちゃ・人参	小麦粉・油・バター・でん粉・マヨネーズ

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。