



# 4月の献立 (16~30日)

【令和4年度】



日曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
16 土	スパゲティ 法連ソテー ゆで卵	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 キャベツ ピーマン ケチャップ 粉チーズ 油 法連草 バター 卵	バナナ	りんごジュース クッキー	310
18 月	五目豆 酢物	鶏肉 人参 里芋 ごぼう れんこん こんにゃく 竹輪 大豆 昆布 干し椎茸 生揚げ 砂糖 しょうゆ キャベツ 胡瓜 若布	りんご クッキー	豆腐ドーナツ (小麦粉 豆腐 砂糖 油)	428
19 火	魚のピカタ ひじきの煮物	魚 小麦粉 卵 油 干しひじき 人参 油揚げ 鶏肉 こんにゃく 干し椎茸 板かま 砂糖 しょうゆ 油	スティックパン	りんごとさつま芋のケーキ (小麦粉 さつま芋 りんご 卵 砂糖 牛乳)	346
20 水	かき揚げ 生揚げの甘辛煮	えび さつま芋 玉葱 人参 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 生揚げ 生姜 ごま 砂糖 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	チョコスコーン (小麦粉 板チョコ 卵 油)	480
21 木	干草焼き マカロニサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 グリンピース 卵 ケチャップ マカロニ キャベツ 人参 じゃが芋 胡瓜 プレスハム マヨネーズ	せんべい	ラスク (フランスパン バター 砂糖)	393
22 金	肉団子スープ ししゃも	鶏ミンチ 生姜 卵 玉葱 人参 じゃが芋 干し椎茸 青梗菜 豆腐 春雨 コンソメ ししゃも	クッキー	フルーツヨーグルト (ヨーグルト 苺 パイン缶 みかん缶 バナナ)	343
23 土	チャンポン かりこり煮干し	豚肉 チャンポン玉 玉葱 人参 キャベツ さつま揚げ もやし 木耳 板かま 葱 コンソメ 油 かえりちりめん ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	オレンジジュース せんべい	320
25 月	豆腐の真砂揚げ ごま和え	鶏ミンチ 豆腐 えび 玉葱 人参 しらす干し 卵 片栗粉 油 法連草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	フルーツ寒 (寒天 桃缶 ミカン缶 バナナ 砂糖)	328
26 火	魚のフライ ひじき入り酢物	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 胡瓜 干しひじき 卵 ハム 砂糖 酢	せんべい	白ごまプリン (白ごまペースト 牛乳 粉ゼラチン 砂糖)	330
27 水	五目卵焼き スパゲティサラダ 【月・星組】味噌汁の日	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン コーン 砂糖 スパゲティ 胡瓜 人参 キャベツ ハム マヨネーズ キャベツ しめじ 豆腐 煮干し 味噌	ウェハース	きな粉パン (バターロール きな粉 砂糖)	418
28 木	ポークピカタ 野菜ののり酢和え	豚肉 小麦粉 卵 油 法連草 人参 胡瓜 かにかま もやし のり ごま 砂糖 酢 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	大豆のブラウニー (小麦粉 ココア 板チョコ 卵 バター レーズン 大豆 砂糖)	414
30 土	ポークカレー 胡瓜のごま和え	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 グリンピース カレールー 油 胡瓜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース クッキー	366



●海・風組 10時のおやつに + 牛乳

●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)