

日曜	献立名	主に血や肉になる	体の調子を整える	熱や力の元になる	おやつ
4月	菜の花と鮭のご飯 切干大根のサラダ 梅麩のすまし汁	普通牛乳・しろさけ・(まぐろ類)・焼き竹輪・かつお節	キャベツ・だいこん・(なばな類)・きゅうり・にんじん・みずな・切干しだいこん・ひじき	こめ・さつまいも・生ふ・白玉粉・マヨネーズ・黒砂糖・ごま	牛乳、 いもち
5火	ごはん 豚肉の生姜炒め ピーマンの塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	普通牛乳・ぶたもも・鶏卵・麦みそ・ヨーグルト・かたくちいわし	たまねぎ・日本かぼちゃ・きゅうり・青ピーマン・えのきたけ・ぶどう・赤ピーマン・塩昆布・わかめ	こめ・プレミックス粉・車糖・食塩不使用バター・ごま	牛乳、 ヨーグルト蒸しパン、
6水	ごはん たいのマヨコーンやき キャベツソテー パンプキンスープ	あまだい・脱脂粉乳・ホイップクリーム・ベーコン・普通牛乳	バナナ・キャベツ・西洋かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー・スイートコーン	こめ・源氏パイ・マヨネーズ	スキムミルク、 源氏パイ バナナ
7木	七草ごはん てりやきチキン レモンサラダ 高野豆腐のみそ汁	普通牛乳・にわとりもも・クリーム・麦みそ・凍り豆腐・しらす干し・かたくちいわし・セラチン	キャベツ・もも・かぶ・だいこん・にんじん・えのきたけ・こまつな・根みつば・レモン	こめ・車糖・ごま油	牛乳、 もものパバロア
8金	ミルクパン ツナ和風スパゲティ 菜の花のごま和え ねぎだく鶏スープ	普通牛乳・(まぐろ類)・にわとりもも・焼き竹輪・かつお節	(なばな類)・たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・えのきたけ・青ピーマン・赤ピーマン・あまのり	こめ・マカロニ・スパゲッティ・ロールパン・ごま・ごま油・車糖	牛乳、 おかかおにぎり
9土	麦ごはん にくじやが なつこうあえ えのきたともやしのスープ	ぶたもも・脱脂粉乳・挽きわり納豆・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・キウイフルーツ・(もやし類)・にんじん・ほうれんそう・えのきたけ・いんげんまめ・こねぎ・しいたけ	カステラ・こめ・じゃがいも・こんにやく・おおむぎ・車糖・調合油	スキムミルク、 パウダーヘン キウイフルーツ
12火	ごはん 豆腐ハンバーグ 豆サラダ じゃが芋の味噌汁	にわとり・あずき・木綿豆腐・生揚げ・麦みそ・普通牛乳・いんげんまめ・えんどう・ひよこまめ・鶏卵	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きゅうり・レタス・こねぎ・しいたけ	こめ・さつまいも・じゃがいも・車糖・パン粉・トマトケチャップ・じゃがいもでん粉・なたね油	お茶 せんざい、
13水	メロンパン 鶏の唐揚げ 白和え みずなスープ	にわとりもも・木綿豆腐・脱脂粉乳・麦みそ	うんしゅうみかん・ほうれんそう・かぶ・にんじん・生しいたけ・みずな	メロンパン・ミニサラダ・じゃがいもでん粉・こんにやく・調合油・車糖・ごま	スキムミルク、 ミニサラダ みかん
14木	ごはん さわらの野菜焼き さっぱりあえ 豚汁	普通牛乳・さわら・ぶたもも・かに風味かまぼこ・麦みそ・鶏卵	(もやし類)・りんご・きゅうり・だいこん・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・こぼろ・生しいたけ・こねぎ・ひじき	こめ・薄力粉・じゃがいも・車糖・調合油・食塩不使用バター・マヨネーズ・なたね油	牛乳、 アップルドーナツ
15金	麦ごはん えびしゅうまい 青菜のしらす和え 里芋のすまし汁	普通牛乳・しばえび・ぶた・プロセスチーズ・削り節・しらす干し・えんどう	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・こまつな・しいたけ・しょうが	こめ・さといも・ぎょうざの皮・しゅうまいの皮・おおむぎ・トマトケチャップ・じゃがいもでん粉・車糖・ごま	牛乳、 パリパリチーズ
16土	ごはん いわしのみぞれ煮 いわずのこもく煮 きのこスープ	(いわし類)・脱脂粉乳・だいず・鶏卵	バナナ・だいこん・にんじん・えのきたけ・おなほめ・いんげんまめ・こねぎ・しいたけ	こめ・サブレ・じゃがいも・こんにやく・車糖・じゃがいもでん粉	スキムミルク、 マーンライト バナナ
18月	シーフードカレー ミカミカサラダ ヨーグルト	普通牛乳・ヨーグルト・鶏いらず・ウインナーソーセージ・こういか・しばえび・あさり	にんじん・たまねぎ・きゅうり・だいこん・スイートコーン・グリーンピース・青ピーマン	こめ・じゃがいも・プレミックス粉・おおむぎ・マヨネーズ・調合油・車糖	牛乳、 野菜パンケーキ
19火	ごはん ちくわの磯辺揚げ 大根のなます 春菜のみそ汁	普通牛乳・焼き竹輪・麦みそ・(まぐろ類)・油揚げ・鶏卵・かたくちいわし	だいこん・はくさい・にんじん・しゅんぎく・根深ねぎ・あおのり	こめ・薄力粉・食塩不使用バター・車糖・大豆油	牛乳、 サブレ
20水	わかめごはん にゅうめん 鶏肉のチーズ焼き 人参ソテー	にわとりむね・脱脂粉乳・(まぐろ類)・鶏卵・パルメザン・蒸しかまぼこ・油揚げ・削り節	にんじん・りんご・ほうれんそう・根深ねぎ・りしゅうこんぶ・しいたけ・しそ・わかめ	こめ・そうめん・ひやむぎ・おにぎりせんべい・トマトケチャップ・オリーブ油	スキムミルク、 おにぎりせんべい りんご
21木	ストロベリーツイスト しいらの幽庵焼き 温野菜&いちご かぶのシチュー	普通牛乳・しいら・にわとりもも・鶏卵	かぶ・ブロッコリー・ほうれんそう・いちご・カリフラワー・たまねぎ・にんじん・ゆず	ジャムパン・こめ・トマトケチャップ・調合油	牛乳、 ひと口オムライス
22金	ごはん 千草焼き風 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐ともやしのみそ汁	にわとり・絹ごし豆腐・ぶた・鶏卵・木綿豆腐・麦みそ	日本かぼちゃ・にんじん・(もやし類)・エリンギ・葉ねぎ	こめ・さつまいも・車糖・調合油・じゃがいもでん粉・ごま・なたね油	お茶 大学芋
23土	マーボーどん 小松菜の和え物 白菜の中華風スープ フルーツゼリー	木綿豆腐・ぶた・脱脂粉乳・米みそ・かに風味かまぼこ	(もやし類)・オレンジ・はくさい・い・にんじん・こまつな・根深ねぎ・たまねぎ・スイートコーン・にら・しいたけ・きくらげ	ゼリー・こめ・黒糖・車糖・じゃがいもでん粉・トマトケチャップ・はるさめ・なたね油	スキムミルク、 黒糖 オレンジ
25月	ごはん きびなごの産田揚げ コールスローサラダ、 もずくスープ、	普通牛乳・きびなご・鶏卵・ヨーグルト・ロースハム・削り節	キャベツ・にんじん・きゅうり・えのきたけ・スイートコーン・もずく・根深ねぎ・こねぎ	こめ・プレミックス粉・薄力粉・調合油・マヨネーズ・車糖	牛乳、 人参蒸しケーキ
26火	麦ごはん 豚肉と根菜の煮物、 ほうれん草のナムル 小松菜のみそしる	普通牛乳・ヨーグルト・ぶたもも・生揚げ・麦みそ・ロースハム・かたくちいわし	(もやし類)・だいこん・ほうれんそう・りんご・にんじん・バナナ・いんげんまめ・キウイフルーツ・こまつな・しいたけ・わかめ	こめ・じゃがいも・こんにやく・おおむぎ・車糖・なたね油・ごま・ごま油	牛乳、 フルーツヨーグルト
27水	ごはん ぶりの照り焼き 野菜チップス 白菜スープ	ぶり・脱脂粉乳	ぼんかん・はくさい・にんじん・キャベツ・日本かぼちゃ・れんこん・ごぼう・みずな	こめ・ぼたぼた焼き・さつまいも・なたね油・薄力粉	スキムミルク、 ぼたぼた焼き ぼんかん
28木	ゆかりごはん かきたまうどん 鶏肉のゆずソース チーズサラダ	普通牛乳・にわとりもも・鶏卵・プロセスチーズ・削り節	キャベツ・だいこん・たまねぎ・にんじん・いちご・こねぎ・しいたけ・ゆず・うめ	こめ・食パン・うどん・マヨネーズ・車糖	牛乳、 ジャムサンド
29金	ごはん ぐだくさん卵焼き 大根の酢の物 とうふのみそ汁	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・にわとり・麦みそ・かに風味かまぼこ・凍り豆腐・かたくちいわし	だいこん・たまねぎ・きゅうり・えのきたけ・にんじん・こねぎ・わかめ	こめ・薄力粉・じゃがいも・調合油・黒砂糖・車糖	牛乳、 サーターアンダギー
30土	中華あんかけ丼 いちごブルーチェ 塩せんべい汁	普通牛乳・ぶたもも・脱脂粉乳・うずら卵・かつお節	いちご・はくさい・りんご・たまねぎ・にんじん・たけのこ・生しいたけ・いわのり・しいたけ・わかめ	こめ・パバロア・丸ぼうろ・ごま油・車糖・磯部せんべい・じゃがいもでん粉	スキムミルク、 丸ぼうろ りんご