



4がつ こんだてよていひょう



	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
こんだて	パプリカライス ほたてのクリームソース ブロッコリーサラダ いちご	いりこなめし シューマイ しゃきしゃきサラダ ちゅうかふうコンスープ	ごはん レバーいりメンチカツ きりこぶのにつけ けんちんじる	ごはん てっかみそ ふうみづけ にくじゃが	☆1年生スタート☆ ごはん とりのやくみソース おひたし はるやさいじる いちごゼリー
kcal	671	643	660	729	631
赤	牛乳 ほたて いんげん豆 ベーコン チーズ ツナ	牛乳 卵 豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ	牛乳 豆腐 昆布 打ち豆 さつま揚げ 鶏肉 レバー	牛乳 豚肉 大豆 みそ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉
黄	米 油 ホワイトルウ	米 油 でんぷん ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	米 じゃがいも でんぷん 油 砂糖
緑	人参 玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン いちご	大根菜 玉ねぎ しょうが コーン 人参 チンゲン菜 きゅうり	人参 ねぎ ごぼう 小松菜 れんこん 玉ねぎ	玉ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう キャベツ きゅうり しょうが	かぶ 人参 ごぼう さやえんどう ねぎ しょうが 小松菜 もやし コーン いちご
こんだて	16 わかめごはん いかのたつたあげ アーモンドキャベツ みそワントンスープ	17 ごはん ますのしおやき ごまあえ はるやさいのにも	18 ごはん とりとだいのあげに しおもみ ごもくじる	19 しょうゆラーメン くきわかめのサラダ きよみオレンジ	20 ごはん じゃこのつくだに じゃがいものきんぴら もすくのみそしる
kcal	612	669	614	563	661
赤	牛乳 わかめ 豚肉 みそ いか なると	牛乳 豚肉 ちくわ がんもどき ます	牛乳 生揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 豚肉 あさり なると 荳わかめ	牛乳 もすく 豆腐 みそ ちりめんじゃこ 豚肉
黄	米 わんだん 油 でんぷん アーモンド	米 じゃがいも 砂糖 ごま	米 でんぷん 油 砂糖	中華麺 油	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま
緑	人参 もやし ねぎ にら メンマ しょうが キャベツ きゅうり	人参 ごぼう たけのこ ふき キャベツ 小松菜	えのき 人参 小松菜 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	人参 もやし 干し椎茸 メンマ ねぎ キャベツ きゅうり コーン 清見オレンジ	ねぎ えのき 人参 ごぼう さやいんげん
こんだて	23 コッパン にこみハンバーグ ごまドレッシングサラダ やさいスープ	24 ごはん ちゅうかサラダ とうふのちゅうかに	25 ごはん いわしのかばやき ハムサラダ こまつなのみそしる	26 カレーライス (むぎごはん) コーンサラダ いちご	27 ごはん クロック ひじきのいために とうふのみそしる
kcal	593	637	643	660	608
赤	牛乳 いんげん豆 ベーコン 豚肉 牛肉 わかめ	牛乳 うすらの卵 豆腐 豚肉	牛乳 生揚げ みそ いわし ハム	牛乳 豚肉	牛乳 豆腐 みそ ひじき 打ち豆 さつま揚げ
黄	パン じゃがいも ごま 油 砂糖	米 油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま でんぷん	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	米 じゃがいも ふ 油 砂糖 小麦粉 パン粉
緑	玉ねぎ 人参 しめじ セロリ パセリ もやし きゅうり コーン	人参 ねぎ 白菜 チンゲン菜 メンマ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり	ねぎ 小松菜 人参 キャベツ きゅうり コーン	グリーンピース 人参 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	えのき ねぎ 玉ねぎ さやえんどう 人参 ごぼう さやいんげん

*食材等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。