



高津小 4月 献立表



今月の目標「みんなで協力して準備や片付けをしよう」

日曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるもとなる赤の食品		主に体の調子を整えるもとなる緑の食品		主にエネルギーのもとなる黄の食品		
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)	
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実		
10水	牛乳		牛乳					
	わかめご飯		わかめ, ちりめん			米		604 kcal
	えび天	えびすり身, 卵			ごぼう, 枝豆	でん粉	油	26.2 g
	水菜の煮びたし	かつお節		水菜	白菜			醤油, 味醂
	沢煮椀	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	もやし, たけのこ, えのきたけ			塩, 醤油, 酒, 花かつお(だし用)
11木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		734 kcal
	さわらのハーブ焼き	さわら					オリーブ油	白ワイン, にんにく, ハーブ, 塩, 胡椒
	野菜ソテー			小松菜	キャベツ		油	塩, 胡椒, 鶏だし
	シチュー	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳	人参, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋, 小麦粉	バター	塩, 胡椒, 鶏だし
	お米のタルト					お米のタルト		
12金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		582 kcal
	擬製豆腐	卵, 豆腐, 鶏肉		ねぎ	干し椎茸, たけのこ	砂糖	油	醤油, 塩
	アーモンド煮浸し			小松菜	もやし		アーモンド	醤油, 味醂
	田舎汁	油揚げ, 味噌		人参	玉ねぎ, しめじ, 白ねぎ	ずいとん		煮干(だし用)
16火	牛乳		牛乳					
	パン					パン		618 kcal
	さけのムニエル	鮭				小麦粉	バター	塩, 胡椒
	ポイルキャベツ				キャベツ			塩
	スパゲティーナポリタン	ベーコン		人参, 青ピーマン	玉ねぎ, しめじ	スパゲッティ	油	トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, 中農ソース, 塩, 胡椒
17水	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		577 kcal
	さばの塩焼き	鯖						塩
	春野菜の煮物	ひらてん		人参, さやいんげん	ふき, たけのこ, ごぼう	こんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂, 鶏だし
	豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		煮干(だし用)
18木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		655 kcal
	チーズオムレツ	ハム, 卵	チーズ, 牛乳		玉ねぎ			塩, 胡椒
	もやしのソテー			赤ピーマン	もやし		油	鶏だし, 塩, 胡椒
	ポークビーンズ	大豆, 豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋, 砂糖		トマトピューレ, トマトケチャップ, シチューミックス(ピ-7用), 塩, ウスターソース, 鶏だし
	パテチョコ					パテチョコ		
19金	牛乳		牛乳					
	鯛飯	鯛, 油揚げ		人参	ごぼう	米		こんぶだし, 醤油, 酒
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜, 鶏だし, 醤油, 酒
	春キャベツおなか煮	かつお節			キャベツ			醤油, 味醂
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩
	いちごのムース					いちごのムース		
22月	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		708 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐, 豚肉		人参, チンゲン菜	玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, 白ねぎ	砂糖	油, ごまあぶら	にんにく, 醤油, 鶏だし, オイスターソース
	シューマイ	シューマイ						
	ごまポテト					じゃが芋	ごま	塩, 胡椒
	純生ロール(お祝いケーキ)					純生ロール		

