

4月21日(火)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

※仕入等の関係で献立が変更になる事もあります。

曜	日	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)					
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
月	13	27	五穀ごはん 魚の磯辺揚げ 炒り豆腐 新玉ねぎのサラダ	もやしとわかめのみそ汁 納豆 りんご	いちごとバナナのヨーグルトあえ	米、マヨネーズ、油、 全粒粉 、五穀、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、あじ、木綿豆腐、納豆、麦みそ、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、 卵 、挽きわり納豆	たまねぎ、りんご、もやし、バナナ、にんじん、いちご、コーン、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、あおのり	
火	14	28	玄米入り御飯 鶏肉とごぼうの炒り煮 さつま芋の天ぷら きゅうりとわかめの酢の物	白菜と豆腐のみそ汁 納豆 りんご	たけのご御飯おにぎり もろきゅう	米、さつまいも、玄米、板こんにゃく、 全粒粉 、油、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、納豆、麦みそ、 卵 、いわし(煮干し)、豆みそ、油揚げ、挽きわり納豆	きゅうり、にんじん、りんご、はくさい、ごぼう、たけのこ、カットわかめ	
水	1	15	玄米入り御飯 肉じゃが キャベツのおかか和え ひじきの佃煮	なめこのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 がね	じゃがいも、米、さつまいも、 全粒粉 、玄米、砂糖、油、 ごま 、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、 卵 、かつお節、挽きわり納豆	にんじん、りんご、たまねぎ、キャベツ、なめこ、ねぎ、にら、グリーンピース、ひじき	
木	2	16	30	玄米入り御飯 魚の西京焼き アスパラソテー もやしの酢の物	もすくのすまし汁 納豆 りんご	清見みかん ベビーチーズ	米、玄米、砂糖、 ごま 、油	さわら、 チーズ 、納豆、白みそ、挽きわり納豆	きよみ、りんご、グリーンアスパラガス、にんじん、もやし、もすく、えのきたけ
金	3	17	玄米入り御飯 揚げおかべ 人参しりしり ごまきゅうり	しめじのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 南瓜団子	米、白玉粉、玄米、砂糖、なたね油、 ごま 、 ごま油	牛乳 、木綿豆腐、 卵 、納豆、麦みそ、油揚げ、ツナ水煮缶、 きな粉 、いわし(煮干し)、かつお節、挽きわり納豆	りんご、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ	
土	4	18	鶏肉の甘辛丼 キャベツのみそ汁 りんご		しそごまおにぎり 大根の浅漬け	米、玄米、砂糖、 ごま	鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、麦みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、塩こんぶ	
月	6	20	五穀ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ほうれん草の磯あえ	筍と油揚げのみそ7汁 納豆 りんご	バナナヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、五穀、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、納豆、油揚げ、麦みそ、いわし(煮干し)、挽きわり納豆	バナナ、りんご、ほうれん草、たけのこ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、焼きのり	
火	7	21	弁当	玄米入り御飯 南瓜のそぼろ煮 たけのこのおかか和え スナップえんどう	青菜のみそ汁 納豆 りんご	ごま塩おにぎり 白菜の甘酢和え	米、玄米、砂糖、マヨネーズ、油、 ごま	豚ひき肉、納豆、油揚げ、麦みそ、いわし(煮干し)、かつお節、挽きわり納豆	かぼちゃ、りんご、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、スナップえんどう、にんじん、なばな、干しいたけ、カットわかめ、刻みこんぶ
水	8	22	玄米入り御飯 魚の塩麹焼き ひじきの白和え ピーマンの塩昆布あえ	大根とあげのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 もっちりカリッとじゃがいも	米、じゃがいも、玄米、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖、米こうじ	牛乳 、さば、木綿豆腐、納豆、麦みそ、調製豆乳、いわし(煮干し)、油揚げ、挽きわり納豆	りんご、だいこん、ピーマン、にんじん、しめじ、いんげん、コーン、塩こんぶ、葉ねぎ、ひじき、パセリ、しょうが、にんにく	
木	9	23	玄米入り御飯 高野豆腐の煮物 ポイルブロッコリー しらす干しとゴマの佃煮	南瓜と玉ねぎみそ汁 納豆 りんご	日向夏 おしゃぶり昆布 ベビーチーズ	米、玄米、砂糖、 ごま 、 マヨネーズ 、油	鶏もも肉(皮付き)、 チーズ 、納豆、しらす干し、麦みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節、挽きわり納豆	ひゅうがなつ、りんご、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、こんぶ	
金	10	24	玄米入り御飯 魚のコーンフライ カレー風味 キャベツのごま酢あえ トマト	じゃがいもとわかめのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 いりこもち	米、もち米、じゃがいも、黒砂糖、玄米、コーンフレーク、 全粒粉 、油、すりごま、砂糖	牛乳 、たら、納豆、豆乳、麦みそ、いわし(煮干し)、挽きわり納豆	トマト、りんご、キャベツ、にんじん、カットわかめ	
土	11	25	マーボー丼 大根としめじのすまし汁 りんご		昆布おにぎり キャベツのゆかりあえ	米、玄米、 ごま 、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、麦みそ、かつお節	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、にら、塩こんぶ、にんにく、しょうが	

※アレルギー表示義務7品目を含む食品は太字で推奨20品目を含む食品はアンダーラインで表示しています。