

## 4月献立表

中央区立宇佐美学園

|           | 朝食   | 昼食   | 夕食   | おやつ               | カロリー |
|-----------|--|--|--|-------------------|------|
| 1<br>(土)  |  |  |  |                   |      |
| 2<br>(日)  |  |  |  |                   |      |
| 3<br>(月)  |  |  |  |                   |      |
| 4<br>(火)  |  |  |  |                   |      |
| 5<br>(水)  |  |  |  |                   |      |
| 6<br>(木)  |  |  |  |                   |      |
| 7<br>(金)  |  |  |  |                   |      |
| 8<br>(土)  |  | スパゲティーミートソース<br>チキンサラダ<br>牛乳<br>フルーツゼリー        | ごはん<br>タンドリーチキン(キャベツ)<br>茎わかめとたけのこ炒め煮<br>すまし汁 フルーツ | おかし               | 1502 |
| 9<br>(日)  | ごはん みそ汁<br>さつまあげの煮含め<br>焼きウィンナー 納豆<br>ごまあえ 乳酸菌飲料 | ごはん<br>魚の香り焼き(大根おろし)<br>うの花<br>フルーツ            | ごはん<br>オムレツ(キャベツ)<br>こんにやく当座煮<br>すまし汁 フルーツ         | おかし               | 1987 |
| 10<br>(月) | ごはん みそ汁<br>金平ごぼう<br>つけもの ししゃも<br>味付けのり 乳酸菌飲料     | ごはん<br>豚肉生姜焼き(レタス)<br>なすのみそ炒め<br>フルーツ          | ごはん<br>魚のハンバーグ<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>ソーメン汁 フルーツ       | おかし               | 2013 |
| 11<br>(火) | ごはん みそ汁<br>高野豆腐の卵とじ<br>おかかあえ ふりかけ<br>笹かまぼこ 発酵乳   | ごはん<br>春巻き(レタス)<br>ぶどう豆 すのもの<br>フルーツ           | ごはん<br>和風ロールキャベツ<br>五色あえ<br>すまし汁 フルーツ              | むしパン<br>牛乳        | 2185 |
| 12<br>(水) | ごはん みそ汁<br>れんこんのいりに<br>目玉焼き 味付けのり<br>ごまあえ 牛乳     | ちゃんぽん<br>ポテトと野菜のサラダ<br>牛乳<br>コーヒーゼリー           | ごはん<br>焼きとり(レタス)<br>もやしとツナのごま炒め<br>すまし汁 フルーツ       | キャラメルポテト<br>麦茶    | 2169 |
| 13<br>(木) | ごはん みそ汁<br>切干とあげの炒り煮<br>焼きハム 納豆<br>味付けのり 乳酸菌飲料   | トースト<br>魚と豆乳のグラタン(レタス)<br>卵とトマトのスープ<br>牛乳 フルーツ | 中華丼<br>ひじきのサラダ<br>すまし汁<br>フルーツ                     | フルーツヨーグルト<br>せんべい | 2055 |
| 14<br>(金) | ごはん みそ汁<br>出し巻き卵(大根おろし)<br>かぼちゃの煮含め<br>のりの佃煮 発酵乳 | ごはん<br>しゅうまい(トマト)<br>ポテトの炒め煮<br>フルーツ           | ごはん<br>豚肉カレー焼き(キャベツ)<br>煮浸し<br>よしの汁 フルーツ           | レモンゼリー<br>麦茶      | 1969 |
| 15<br>(土) | ごはん みそ汁<br>昆布とたけのこ煮含め<br>ひもの<br>乳酸菌飲料            | ごはん<br>いかの甘みそ炒め<br>和風あえ<br>フルーツ                | ゆかりごはん<br>あつあげの肉づめ<br>ピーマンおかか炒め<br>すまし汁 フルーツ       | おかし               | 2017 |

|           | 朝食   | 昼食   | 夕食  | おやつ              | カロリー |
|-----------|--|--|---|------------------|------|
| 16<br>(日) | ごはん<br>みそ汁<br>がんもとこんにやく煮含め<br>ベーコンエッグ<br>つけもの<br>乳酸菌飲料     | ピザトースト<br>ポテトフレンチサラダ<br>牛乳<br>フルーツ                   | ごはん<br>とり肉生姜焼き(キャベツ)<br>変わりなます<br>すまし汁<br>フルーツ        | おかし              | 2212 |
| 17<br>(月) | ごはん<br>みそ汁<br>しらす(大根おろし)<br>ごぼうのふくめ<br>ごまあえ<br>乳酸菌飲料       | カツ丼<br>キャベツとコーンのごま風味サラダ<br>しじみ汁<br>フルーツ              | ごはん<br>魚のトマトソースがけ<br>青菜きのこ和え<br>すまし汁<br>フルーツ          | ラスク<br>カルピス      | 2189 |
| 18<br>(火) | ごはん<br>みそ汁<br>里芋のふくめ<br>おかかあえ<br>納豆<br>発酵乳                 | ごはん<br>春雨と挽肉の辛味炒め<br>筑前煮<br>フルーツ                     | ごはん<br>肉だんごの甘露煮<br>肉とニラの炒め物<br>すまし汁<br>フルーツ           | マドレーヌ<br>麦茶      | 2205 |
| 19<br>(水) | ごはん<br>みそ汁<br>半じゅく卵<br>野菜煮含め<br>ししゃも<br>つけもの<br>乳酸菌飲料      | あげ焼きそば<br>ツナサラダ<br>牛乳<br>フルーツ                        | ごはん<br>ホイコーロー<br>すのもの<br>うずら豆<br>すまし汁<br>フルーツ         | クランベリーゼリー<br>発酵乳 | 2188 |
| 20<br>(木) | ごはん<br>みそ汁<br>ひじきのいりに<br>焼きたらこ<br>焼きウィンナー<br>いそ和え<br>乳酸菌飲料 | キャロットピラフ<br>こんにやくサラダ<br>シチュー<br>フルーツ                 | ごはん<br>とり肉と野菜の炊き合わせ<br>卵と木くらげの炒め物<br>すまし汁<br>フルーツ     | プリン<br>せんべい      | 2007 |
| 21<br>(金) | ごはん<br>みそ汁<br>牛肉とごぼうのいりに<br>いり卵<br>かまぼこ<br>味付けのり<br>発酵乳    | ごはん<br>ハンバーグ(キャベツ)<br>バンサンスー<br>フルーツ                 | ごはん<br>魚のてり焼き(大根おろし)<br>炒り豆腐<br>すまし汁<br>フルーツ          | みたらしだんご<br>麦茶    | 2132 |
| 22<br>(土) | ごはん<br>みそ汁<br>さつまあげと里芋煮含め<br>しらす<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料          | あげパン<br>変わり卵焼き(レタス)<br>きのこのスープ<br>牛乳<br>フルーツ         | ごはん<br>豚肉香味焼き(キャベツ)<br>ポテトとちくわの炒め煮<br>すまし汁<br>フルーツ    | おかし              | 2226 |
| 23<br>(日) | ごはん<br>みそ汁<br>みりん干<br>おかか和え<br>のりの佃煮<br>つけもの<br>牛乳         | ごはん<br>魚のかんろに<br>キャベツとわかめの甘酢あえ<br>人参とじゃが芋の金平<br>フルーツ | ごはん<br>フルーツ<br>とり肉とピーマンの炒め物<br>三色あえ<br>すまし汁<br>フルーツ   | おかし              | 2241 |
| 24<br>(月) | ごはん<br>みそ汁<br>出し巻き卵(大根おろし)<br>たけのこにふくめ<br>納豆<br>乳酸菌飲料      | きつねうどん<br>ごぼうサラダ<br>牛乳<br>ヨーグルトゼリー                   | ごはん<br>コロッケ(キャベツ)<br>とうふの野菜あんかけ<br>すまし汁<br>フルーツ       | ほうれん草むしパン<br>麦茶  | 2173 |
| 25<br>(火) | ごはん<br>みそ汁<br>れんこんの金平<br>ツナそぼろ<br>いそ和え<br>発酵乳              | カレーライス<br>フレンチサラダ<br>フルーツ                            | ごはん<br>かに玉<br>もやしのナムル<br>すまし汁<br>フルーツ                 | いきなりだんご<br>麦茶    | 2288 |
| 26<br>(水) | ごはん<br>みそ汁<br>こんにやくおかかに<br>目玉焼き<br>味付けのり<br>ごまあえ<br>牛乳     | ピースごはん<br>魚の南蛮漬け<br>五目炒め<br>すまし汁<br>フルーツ             | 誕生会会食   | 誕生会おやつ           | 2315 |
| 27<br>(木) | ごはん<br>みそ汁<br>がんと煮含め<br>ひもの<br>味付けのり<br>つけもの<br>乳酸菌飲料      | ホットドック<br>マカロニサラダ<br>わかめスープ<br>牛乳<br>フルーツ            | ごはん<br>とり肉朝鮮焼き(レタス)<br>もやしの中華ドレッシング和え<br>うしお汁<br>フルーツ | グレープゼリー<br>麦茶    | 2015 |
| 28<br>(金) | ごはん<br>みそ汁<br>かぼちゃのそぼろに<br>焼きハム<br>納豆<br>発酵乳               | 親子丼<br>ピーマンとじゃこの炒め物<br>つみれ汁<br>フルーツ                  | ごはん<br>しゃぶしゃぶ風<br>吉野煮<br>すまし汁<br>フルーツ                 | ホットケーキ<br>牛乳     | 2207 |
| 29<br>(土) | ごはん<br>みそ汁<br>出し巻き卵(大根おろし)<br>ごまあえ<br>しぐれに<br>乳酸菌飲料        | ハヤシライス<br>シルバーサラダ<br>フルーツヨーグルト                       |   |                  | 1302 |
| 30<br>(日) |  |  |   |                  |      |