

## 4 月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま 様

| 日  | 曜 | こんだて名                                                                                 | おもな材料                                                                                                                                                               | Kcal |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1  | 木 | ごはん・タンドリーチキン<br>根菜のごまサラダ<br>えびフライ・いんげんのソテー<br>スパニッシュオムレツ<br>つきこんにゃくの甘辛炒め              | 米/鶏肉・ヨーグルト/ごぼう・にんじん・れんこん・マヨネーズ/えび(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/いんげん・赤パプリカ/たまご・チーズ・じゃがいも・ベーコン(乳製品を含む)・ブロッコリー/こんにゃく/サラダ油・他                                                    | 487  |
| 2  | 金 | おにぎり・ちくわとかにカマの 2 色揚げ<br>枝豆・里芋と人参のおかか和え<br>牛肉とアスパラ、コーンの甘辛炒め<br>大福                      | 米(*ふりかけにたまご)/ちくわ・かにかまぼこ・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・カレー粉・青のり)/えだまめ/さといも・にんじん・かつおぶし/牛肉・アスパラガス・とうもろこし/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他                                                              | 473  |
| 5  | 月 | ごはん・手作りふりかけ(カルシウム)<br>ちりめんじゃこ胡麻かつお<br>さばとかぼちゃの甘辛がらめ<br>たまご焼き・マカロニサラダ<br>ロースハム・わらびもち   | 米/ちりめんじゃこ・ごま・かつおぶし/さば・衣(片栗粉)・かぼちゃ/たまご/マカロニ・きゅうり・ミックスベジタブル・マヨネーズ/ロースハム(乳製品を含む)/わらびもち粉・きなこ/サラダ油・他                                                                     | 475  |
| 6  | 火 | ごはん・1 食用ふりかけ<br>ささみチーズかつ・枝豆<br>ジャーマンポテト<br>ツナとコーンのサラダ<br>チキンボールトマトソース煮                | 米/( *ふりかけにたまご)/鶏ささみ・チーズ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/果実酢/枝豆/じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン(乳製品を含む)・パセリ/まぐろ油漬け・とうもろこし・きゅうり・マヨネーズ・ケチャップ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品を含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/サラダ油・他 | 488  |
| 7  | 水 | ごはん・豚肉の生姜焼き風<br>添え野菜(えんどう、にんじん、じゃがいも)<br>白身魚の磯辺フライ<br>揚げごぼうのごまがらめ<br>キャベツとコーンのオーロラサラダ | 米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/えんどう/にんじん/じゃがいも/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む)・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・とうもろこし・マヨネーズ・ケチャップ/サラダ油・他                                                              | 473  |
| 8  | 木 | チキンライス<br>エビグラタン<br>温野菜のサラダとロースハム<br>(1 食用ドレッシング)<br>オムレツ                             | 米・鶏ひき肉・ベーコン(乳製品を含む)・ミックスベジタブル・たまねぎ・パプリカ/えび・マカロニ・小麦粉・牛乳・バター/かぼちゃ・カリフラワー・ブロッコリー・さつまいも・にんじん・ロースハム(乳製品を含む)/ごま・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他                                          | 463  |
| 9  | 金 | ごはん<br>和牛メンチかつ<br>きぬさやのおかか和え<br>ひじきの五目炒り煮・にんじん<br>春色ポテトサラダ・ゆで卵                        | 米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/きぬさや・かつおぶし/ひじき・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/じゃがいも・にんじん・とうもろこし・ロースハム(乳製品を含む)・ブロッコリー・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他                             | 452  |
| 12 | 月 | ごはん・1 食用ふりかけ<br>ささみチーズかつ・枝豆<br>ジャーマンポテト<br>ツナとコーンのサラダ<br>チキンボールトマトソース煮                | 米/( *ふりかけにたまご)/鶏ささみ・チーズ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/果実酢/枝豆/じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン(乳製品を含む)・パセリ/まぐろ油漬け・とうもろこし・きゅうり・マヨネーズ・ケチャップ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品を含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/サラダ油・他 | 488  |

|    |   |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |     |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 13 | 火 | ごはん・揚げさばのソース煮<br>フライドポテト・人参の甘煮<br>肉豆腐・えんどう<br>ポークウインナーのケチャップ炒め<br>フルーツ                | 米/さば・小麦粉・片栗粉/じゃがいも/にんじん/豚肉・<br>長ねぎ・つきこんにゃく・きぬ揚げ/えんどう/ポークウイン<br>ナー(乳製品を含む)・ケチャップ/果実缶/サラダ油・<br>他                                                                                                      | 487 |
| 14 | 水 | ごはん・1 食用ふりかけ<br>五目焼きそば・春巻き<br>絹あげと枝豆の甘口チリソース煮<br>卵のしょうゆ煮<br>きゅうりと寒天のサラダ               | 米/(＊ふりかけにたまご)/中華めん(製造工場では、そ<br>ばを含む製品を生産しています)・キャベツ・にんじん・<br>赤ピーマン・豚肉・青のり/小麦粉・たまねぎ・たけのこ・<br>にんじん・キャベツ・鶏肉・オイスターソース/絹あげ・枝<br>豆・ごま油/たまご/きゅうり・寒天・にんじん・とうもろこし<br>/サラダ油・他                                 | 485 |
| 15 | 木 | おにぎり<br>サーモンの塩焼き<br>にんじんととうもろこしのかき揚げ<br>かぼちゃと人参の甘辛煮<br>きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち              | 米(＊ふりかけにたまご)/サーモン/にんじん・とうもろこ<br>し・衣(小麦粉・片栗粉・たまご)/かぼちゃ・にんじん・玉<br>ねぎ/きぬさや/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 /サ<br>ラダ油・他                                                                                               | 456 |
| 16 | 金 | ごはん・カレー・ゼリー                                                                           | 米/豚肉・鶏肉・牛ひき肉・豚ひき肉・じゃがいも・にんじ<br>ん・パプリカ・カリフラワー・ブロッコリー・たまねぎ・カレー<br>ルウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパ<br>ウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、<br>キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ケ<br>チャップ/ゼラチン/サラダ油・他 | 538 |
| 19 | 月 | ごはん・1 食用ふりかけ<br>鶏のから揚げ<br>いんげんのごま和え・卵焼き<br>チキンボールケチャップ甘酢炒め<br>ゆでととうもろこし・フルーツ          | 米/(＊ふりかけにたまご)/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/<br>ミニトマト/ブロッコリー・ごま・ごま油/たまご/鶏ひき肉・<br>パン粉(乳製品含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆た<br>んぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/とうもろこし/果実缶/サラ<br>ダ油・他                                                                   | 456 |
| 20 | 火 | ごはん<br>和牛メンチかつ<br>きぬさやのおかか和え<br>ひじきの五目炒り煮・にんじん<br>春色ポテトサラダ・ゆで卵                        | 米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・パ<br>ン粉(乳製品を含む))/きぬさや・かつおぶし/ひじき・き<br>くらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/じゃが<br>いも・にんじん・とうもろこし・ロースハム(乳製品を含む)・<br>ブロッコリー・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他                                             | 452 |
| 21 | 水 | わかめごはん<br>パプリカとひき肉のトマトスパゲティ<br>白身魚のフリッター・ポークウインナー<br>ブロッコリーごま和え・コールスローサラダ<br>さつまいもの甘煮 | 米・わかめ/スパゲティ・パプリカ・玉ねぎ・牛ひき肉・豚<br>ひき肉・トマト水煮/ほき・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・<br>牛乳)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・ご<br>ま・ごま油/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも/<br>サラダ油・他                                                                | 472 |
| 22 | 木 | ごはん・1 食用ふりかけ<br>豚ロース、ごまかつソース<br>いんげんのソテー<br>すき焼き風煮もの・卵焼き・大学いも                         | 米/(＊ふりかけにたまご)/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パ<br>ン粉(乳製品含む))・ごま/いんげん・赤ピーマン/白菜・<br>牛肉・こんにゃく・にんじん・しいたけ・ねぎ/たまご/さつま<br>いも・黒ごま/サラダ油・他                                                                                      | 487 |

|    |   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |     |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 23 | 金 | <p>おにぎり</p> <p>ハンバーグケチャップソース煮</p> <p>えんどうと人参のグラッセ</p> <p>とうもろこしとホワイトソースのコロッケ</p> <p>卵とかにカマのサラダ</p> <p>フィッシュソーセイジのソテー</p>     | <p>米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉・ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース(小麦粉・ラード・トマトペースト・赤ワイン・ポークエキス・ビーフエキス・大豆たんぱく)/えんどう・にんじん・バター/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品を含む))/たまご・かにかまぼこ・ブロッコリー・マヨネーズ・ケチャップ/魚肉ソーセイジ/サラダ油・他</p> | 488 |
| 26 | 月 | <p>ごはん・手作りふりかけ(カルシウム)</p> <p>ちりめんじゃこかつお</p> <p>さんまとかぼちゃ、ピーマンの甘辛がらめ</p> <p>卵と野菜の洋風厚焼き</p> <p>ツナマカロニサラダ</p> <p>ロースハム・わらびもち</p> | <p>米・ちりめんじゃこ・かつおぶし・ごま/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)・かぼちゃ・パプリカ/ほうれんそう・にんじん・玉ねぎ・たまご・牛乳・コンソメ/マカロニ・まぐろ油漬け・きゅうり・ミックスベジタブル・マヨネーズ/ロースハム(乳製品を含む)/わらびもち粉・きなこ/サラダ油・他</p>                                                         | 482 |
| 27 | 火 | <p>彩りまぜ寿司</p> <p>サーモンのレモン塩焼き</p> <p>野菜の磯辺風味かき揚げ</p> <p>つくねの照り煮・人参の煮物・えんどう</p> <p>干し大根と豚肉のうま煮・よもぎ大福</p>                       | <p>米・かにカマ・たまご・れんこん・むきまめ・でんぶ/サーモン・レモン/玉ねぎ・にんじん・いんげん・衣(たまご・小麦粉・片栗粉・青のり)/鶏肉、野菜(たまねぎ、にんじん、ごぼう)、パン粉、しょうゆ、砂糖、ラード、食塩、揚げ油(大豆油)、(原材料の一部に乳成分、豚肉を含む)/にんじん/えんどう/干し大根・豚肉・うす揚げ・にんじん/餅粉・よもぎ・小豆・片栗粉/サラダ油・他</p>          | 485 |
| 28 | 水 | <p>ごはん・チキン南蛮</p> <p>いんげんのソテー</p> <p>ごぼうのきんぴら</p> <p>チキンボール照り焼き・さつまいもの甘煮</p>                                                  | <p>米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ミニトマト/いんげん・赤パプリカ/ごぼう・にんじん/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/さつまいも/サラダ油・他</p>                                                                                        | 484 |
| 30 | 金 | <p>ごはん・チキンカレー</p> <p>ゼリー</p>                                                                                                 | <p>米/鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・パプリカ・しょうが・カリフラワー・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他</p>                         | 525 |