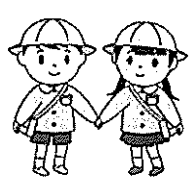
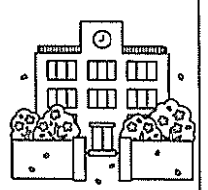
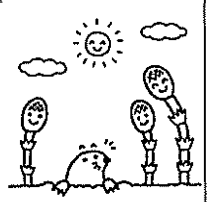
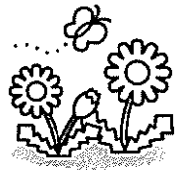
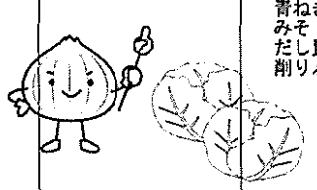
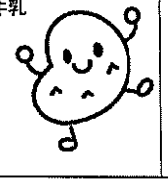
# ★　4月　ひよこ・かえで　献立表　★

| | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| 昼食 | ■ミートスパゲティ<br>スパゲティ<br>キャノーラ油<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>トマト缶<br>ケチャップ<br>さとう<br>ブイヨン<br>しお<br>キャノーラ油<br>バセリ缶<br>■ミニポトフ<br>だいこん<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>ウインナー<br>ブイヨン<br>しお<br>  | ■チキンカレー<br>米<br>とりにく<br>新ジャガイモ<br>新玉ネギ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■コールスローサラダ<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>コーン<br>マヨネーズ<br>  | ■豚肉の生姜焼き丼<br>米<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>りょうり酒<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>しょうが<br>キャノーラ油<br>■オクラの和え物<br>おくら<br>にんじん<br>みりん風<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鮭の塩焼き<br>さけ<br>りょうり酒<br>しお<br>キャノーラ油<br>■ほうれん草のソテー<br>ほうれんそう<br>ハム<br>キャノーラ油<br>しお<br>■みそしる<br>にんじん<br>あぶらあげ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>  | ■ごはん<br>米<br>■鶏の唐揚げ<br>とりにく<br>りょうり酒<br>濃口しょうゆ<br>濃みりん風<br>しょうがしぼり汁<br>キャノーラ油<br>■春雨の酢の物<br>はるさめ<br>きゅうり<br>にんじん<br>穀物酢<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>■みそしる<br>さつまいも<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■豚肉のポン酢炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>きゃべつ<br>にんじん<br>ポンズ<br>みりん風<br>しお<br>キャノーラ油<br>■小松菜と厚揚げの煮物<br>あつあげ<br>こまつな<br>ごま油<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>削りぶし<br>■みそしる<br>とうふ<br>にんじん<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■わかめうどん<br>うどん<br>とりにく<br>わかめ<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>しさとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■金平ごぼう<br>ごぼう<br>にんじん<br>ごま油<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりょうり酒<br>白ごま | ■ドライカレー<br>米<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>トマト缶<br>ケチャップ<br>キャノーラ油<br>しお<br>カレー粉<br>ブイヨン<br>バセリ缶<br>■ブロッコリーのサラダ<br>ブロッコリー<br>たまねぎ<br>ツナ水煮<br>マヨネーズ<br>■スープ<br>たまねぎ<br>コーン<br>ブイヨン<br>しお<br> | ■鶏のすき焼き風丼<br>米<br>とりにく<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく<br>にんじん<br>青ねぎ<br>キャノーラ油<br>りょうり酒<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>■インゲンの和え物<br>さやいんげん<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■牛肉の甘辛炒め<br>ぎゅうにく<br>りょうり酒<br>たまねぎ<br>にんじん<br>糸こんにゃく<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりょうり酒<br>みりん風<br>キャノーラ油<br>■炒めなます<br>切干だいこん<br>にんじん<br>きぬさや<br>穀物酢<br>淡口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>■みそしる<br>ねぎ<br>まな油<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■たけのこごはん<br>米<br>たけのこ水煮<br>にんじん<br>あぶらあげ<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>りょうり酒<br>削りぶし<br>■カレイの煮付け<br>からすかれい<br>しょうが<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>りょうり酒<br>■オクラのツナ和え<br>おくら<br>にんじん<br>ツナ水煮<br>みりん風<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>わかめ<br>はくさい<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鶏肉のマヨネーズ焼き<br>とりにく<br>りょうり酒<br>しお<br>たまねぎ<br>にんじん<br>バセリ缶<br>マヨネーズ<br>キャノーラ油<br>■ブロッコリーの和え物<br>ブロッコリー<br>コーン<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■スープ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ブイヨン<br>しお<br> | ■やきそば<br>小麦中華めん<br>ぶたにく<br>きゃべつ<br>緑豆もやし<br>にんじん<br>ピーマン<br>中濃ソース<br>キャノーラ油<br>かつおぶし<br>ハヤシルウ<br>■具だくさん味噌汁<br>さつまいも<br>だいこん<br>にんじん<br>あぶらあげ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし |
| 10時 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 3時 | ■ポップコーン<br>ポップコーンの素<br>キャノーラ油<br>しお<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■クラッカージャムサンド<br>クラッカー<br>いちごジャム<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ（もも缶）<br>もも缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■きなこクッキー<br>こめ粉<br>きな粉<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■菜めしおにぎり<br>米<br>菜めし<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツヨーグルト<br>ヨーグルト<br>さとう<br>ミックスフルーツ缶<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■お麩のラスク<br>ふ<br>マーガリン<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■コーンフレークの洋風おこし<br>コーンフレーク<br>マシュマロ<br>マーガリン<br>■牛乳<br>牛乳 | ■抹茶クッキー<br>こめ粉<br>抹茶缶<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■そぼろおにぎり<br>米<br>鶏ひき肉<br>キャノーラ油<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>しお<br>■お茶<br>ほうじ茶 |

| | 16 | 17 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 昼食 | ■ビーフカレー<br>米<br>ぎゅうにく<br>新ジャガイモ<br>新玉ネギ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■スパゲティサラダ<br>スパゲティ<br>にんじん<br>きゅうり<br>マヨネーズ<br>しお<br> | ■麻婆丼<br>米<br>とうふ<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にら<br>しょうが<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>とりがらスープ<br>ごま油<br>■ブロッコリーの中華和え<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>ごま油<br>穀物酢<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■中華スープ<br>たまねぎ<br>わかめ<br>とりがらスープ<br>淡口しょうゆ | ■ごはん<br>米<br>■鯖の生姜煮<br>さば<br>りょうり酒<br>濃口しょうゆ<br>しょうが<br>さとう<br>みりん風<br>■ほうれん草の和えもの<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>■みそしる<br>だいこん<br>しめじ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鶏の照り焼き<br>とりにく<br>りょうり酒<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>■インゲンのツナ和え<br>さやいんげん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ツナ水煮<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>えのき<br>にんじん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>  | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の胡麻醤油炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>さとう<br>しお<br>白ごま<br>キャノーラ油<br>■ちくわときゅうりの酢の物<br>ちくわ<br>きゅうり<br>わかめ<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>穀物酢<br>■みそしる<br>とうふ<br>にんじん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■五目うどん<br>うどん<br>とりにく<br>りょうり酒<br>しめじ<br>はくさい<br>にんじん<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>しお<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■ひじき煮<br>ひじき<br>にんじん<br>だいず水煮<br>きぬさや<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>削りぶし | ■ポークカレー<br>米<br>ぶたにく<br>新ジャガイモ<br>新玉ネギ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■春キャベツサラダ<br>新キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>マヨネーズ<br>  | ■鶏そぼろ丼<br>米<br>鶏ひき肉<br>しょうが<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>コーン<br>キャノーラ油<br>しお<br>ほうれんそう<br>キャノーラ油<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>しお<br>■カリフラワーのポン酢和え<br>カリフラワー<br>にんじん<br>ポンズ<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の味噌炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>にら<br>りょうり酒<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>キャノーラ油<br>■高野豆腐の煮物<br>高野とうふ<br>にんじん<br>きぬさや<br>削りぶし<br>さとう<br>しお<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■みそしる<br>だいこん<br>はくさい<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■白身魚の唐揚げ<br>ホキ<br>りょうり酒<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>しょうが<br>かたくり粉<br>キャノーラ油<br>■小松菜の和え物<br>こまつな<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>■みそしる<br>とうふ<br>しめじ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■チキンチャップ<br>とりにく<br>りょうり酒<br>たまねぎ<br>マッシュルーム缶<br>ケチャップ<br>とんかつソース<br>さとう<br>しお<br>こしょう<br>キャノーラ油<br>■ジャーマンポテト<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>ウインナー<br>キャノーラ油<br>しお<br>ブイヨン<br>■スープ<br>きゃべつ<br>にんじん<br>ブイヨン<br>しお<br> | 昭和の日<br> | ■ハヤシライス<br>米<br>牛バラ<br>新玉ネギ<br>しめじ<br>キャノーラ油<br>ハヤシルウ<br>■マカロニサラダ<br>マカロニ<br>きゅうり<br>にんじん<br>マヨネーズ |
| 10時 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 3時 | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ブルーベリージャムサンド<br>クラッカー<br>ブルーベリージャム<br>■牛乳<br>牛乳 | ■セサミクッキー<br>こめ粉<br>ベーキングパウダー<br>黒ごま<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フライドポテト<br>新ジャガイモ<br>キャノーラ油<br>しお<br>■牛乳<br>牛乳<br>  | ■ゆかりおにぎり<br>米<br>ゆかり<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ（カクテル缶）<br>ミックスフルーツ缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■マカロニきなこ<br>マカロニ<br>きな粉<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■黒糖トースト<br>食パン<br>黒さとう<br>マーガリン<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココアクッキー<br>こめ粉<br>ココア<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 |