

# 令和6年度 4月予定献立表



毎月19日は  
ゆりはまうまいデー

今月の地産地消  
(食材・加工品)

こめ・きゅうにゅう・ちくわ・はくさいキムチ・とりにく・ぶたにく  
ベーコン・ウインナー・ハム・みそ・とうふ・あぶらあげ・あつあげ  
おから・しいたけ・キャベツ・しろねぎ・チンゲンサイ・こまつな  
ほうれんそう・ブロッコリー・たけのこ・なしビュレ・トマトビュレ

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆腐製品	無機質 牛乳・乳製品・水 しょうが 魚・海そう	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ		炭水化物 米・パン・めん・ いも・さとう	脂質 油・バター
15	月	ごはん	牛乳	しお塩から揚げ	さっぱり和え わかめスープ いわお祝いデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ もやし コーン しろねぎ	こめ でんぶん はるさめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら
16	火	ごはん	牛乳	チンジャオロース	ポテトサラダ たまねぎのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん こまつな	たけのこ えだまめ コーン たまねぎ だいこん しろねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ
17	水	ごはん	牛乳	さわらの香草焼き	おひたし 高野豆腐の含め煮	さわら いとかつお こうやどろふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しろねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん	オリーブあぶら
18	木	ごはん	牛乳	メンチカツ	おからの炒り煮 キムチスープ	とりにく おから ちくわ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しいたけ こんにゃく えだまめ はくさいムチ しろねぎ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら
19	金	ごはん	牛乳	焼きハム	はりはり漬け ちきんしょう 地産地消カレー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマトビュレ	キャベツ だいこん たまねぎ しょうが にんにく なしビュレ	こめ じゃがいも さとう	
22	月	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮	きりぼしだいこん 切干大根のナムル キャベツのみそ汁	いわし とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ しろねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら
23	火	ゆかりごはん	牛乳	ジャーマンポテト	大豆サラダ 中華スープ	ウインナー だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう あかしそ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン しいたけ もやし しろねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング ごまあぶら
24	水	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう	あお青じその和え物 あぶら油揚げのみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな あおじそ にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり だいこん しろねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら
25	木	ごはん	牛乳	さばの照り焼き	しお塩こんぶ和え 鶏すき煮	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ こんにゃく たまねぎ もやし ごぼう	こめ さとう	ごま ごまあぶら
26	金	ごはん	牛乳	タンドリーチキン	もやしのごま和え 野菜ちゃんぽん	とりにく ハム ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく もやし キャベツ たまねぎ コーン	こめ さとう ちゅうかめん	ごま マヨネーズ ごまあぶら
30	火	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐	はるさめ 春雨のマヨサラダ たけのこのスープ	あつあげ とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ もやし たけのこ しろねぎ	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら マヨネーズ