

# 2025年4月ランチメニュー

完了期

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	火	赤飯 さばの塩焼き いんげんの和え物 ひじき煮 豆乳味噌汁	ちりめんおにぎり お茶	小豆 サバ ひじき、ちくわ 豆腐、豆乳、味噌	いんげん 人参 小松菜	米、もち米、黒ごま きび砂糖 キャノーラ油、きび砂糖
2	水	ごはん 豚肉のバーベキュー ブロッコリーサラダ レタスとコーンのスープ 納豆	みかんゼリー お茶	豚肉	たまねぎ、キャベツ、人参 ピーマン ブロッコリー、きゅうり 人参 レタス、コーン	米 きび砂糖、キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖
3	木	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 小松菜のおかか和え 春雨の酢の物 白菜とごぼうの味噌汁 ちりめん入り納豆	ふかし芋 お茶	ホキ 糸かつお 味噌 納豆、ちりめん	コーン、パセリ 小松菜、もやし きゅうり、人参 はくさい、ごぼう	米 マヨドレ きび砂糖 春雨、きび砂糖、白すりごま 白ごま
4	金	桜ごはん 鶏肉の照り焼き 春キャベツの和え物 高野豆腐煮 花麩とほうれん草のすまし汁	ココアケーキ お茶	鶏肉 高野豆腐	桜の花(塩漬) 春キャベツ、人参 人参、いんげん ほうれん草	米 きび砂糖、片栗粉 きび砂糖 きび砂糖 麩
5	土	麻婆丼 小松菜の中華和え さつま芋とキャベツのスープ	わかめおにぎり お茶	豆腐、豚ミンチ、赤みそ	たまねぎ、人参、青ねぎ 小松菜、切干大根 キャベツ	米、キャノーラ油、きび砂糖 片栗粉、ごま油 ごま油、きび砂糖 白すりごま さつま芋
7	月	カレーライス グリーンサラダ 黄桃缶	さつま芋蒸しパン お茶	豚肉	じゃがいも、人参、たまねぎ キャベツ、ブロッコリー コーン 黄桃缶	米、キャノーラ油 マヨドレ
8	火	ごはん 白身魚の煮付け いんげんの炒め物 切干大根サラダ 小松菜と豆腐のすまし汁 ちりめん入り納豆	ぶどうゼリー お茶	たら 豆腐 納豆、ちりめん	いんげん 切干大根、きゅうり、人参 小松菜	米 きび砂糖 キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖 白ごま
9	水	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの磯和え 春キャベツとわかめの味噌汁 納豆	マカロニのみたらし風 お茶	豚肉、豆腐 刻みのり わかめ、味噌 納豆	はくさい、たまねぎ、人参 青ねぎ ブロッコリー、人参 春キャベツ	米 きび砂糖 きび砂糖
10	木	ごはん 白身魚の南部焼き ほうれん草の炒め物 南瓜煮 白菜ともやしの味噌汁 ちりめん入り納豆	たべっこベイビー オレンジ お茶	ホキ	ほうれん草 南瓜 はくさい、もやし	米 白ごま、黒ごま キャノーラ油 きび砂糖 白ごま
11	金	ごはん チキンソテーマトリスかけ 粉ふき芋 野菜サラダ 小松菜と人参のスープ 納豆	豆腐ドーナツ お茶	鶏肉	たまねぎ、トマト缶、パセリ キャベツ、ブロッコリー コーン 小松菜、人参	米 キャノーラ油、きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油、きび砂糖
12	土	ミニふりかけごはん 焼きそば 厚揚げとほうれん草の味噌汁	青菜おにぎり お茶	食べる小魚、糸かつお 豚肉、糸かつお、青のり粉 厚揚げ、味噌	わかめごはんの素 たまねぎ、人参、キャベツ ほうれん草	米、白すりごま 中華そば、キャノーラ油
14	月	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し ひじきサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 納豆	クラッカーサンド お茶	サバ、味噌 ひじき 豆腐、わかめ 納豆	ほうれん草 きゅうり、コーン、人参	米 きび砂糖 マヨドレ、白すりごま きび砂糖
15	火	ごはん 鶏じゃが もやしのゆかり和え 小松菜と麩の味噌汁 ちりめん入り納豆	ちんすこう お茶	鶏肉	たまねぎ、人参、いんげん もやし、きゅうり、人参 ゆかり 小松菜	米 じゃがいも、キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖 麩 白ごま

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
16	水	ごはん 白身魚の塩麹焼き 胡瓜の酢の物 大豆煮 大根と白菜の味噌汁	新ごぼうの炊き込みおにぎり お茶	たら 大豆 味噌	きゅうり、人参 椎茸、人参、いんげん 大根、はくさい	米 きび砂糖 きび砂糖
17	木	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 花野菜のおかか和え えのきと小松菜の味噌汁 納豆	フルーツポンチ お茶	豚肉、厚揚げ 糸かつお 味噌 納豆	人参、大根、しめじ いんげん ブロッコリー カリフラワー、人参 えのき、小松菜	米 キャノーラ油、きび砂糖 きび砂糖
18	金	豆ごはん 鶏肉のねぎマヨ焼き さつま芋煮 ほうれん草のごま和え 豆腐としめじのすまし汁	お好み焼き お茶	鶏肉 豆腐	うすいえんどう 青ねぎ ほうれん草、人参 しめじ、青ねぎ	米 マヨドレ さつま芋、きび砂糖 白すりごま、きび砂糖
19	土	家庭協力日				
21	月	ごはん さばのごまだれかけ 小松菜の和え物 切干大根煮 玉ねぎと麩の味噌汁 ちりめん入り納豆	りんごゼリー お茶	サバ ちくわ 味噌 納豆、ちりめん	小松菜、キャベツ 切干大根、人参、いんげん たまねぎ、ほうれん草	米 きび砂糖、白すりごま 白ごま きび砂糖 きび砂糖 キャノーラ油、きび砂糖 麩 白ごま
22	火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの塩麹和え 厚揚げと小松菜の味噌汁 納豆	ワタナベさんのナポリタン お茶	鶏肉 厚揚げ、味噌 納豆	たまねぎ、人参、しめじ いんげん ブロッコリー、はくさい 人参 小松菜	米 きび砂糖
23	水	ごはん 白身魚の西京焼き キャベツの和え物 さつま芋のレモン煮 ほうれん草と大根のすまし汁 ちりめん入り納豆	おにぎり レバーの甘辛煮 お茶	たら、味噌 納豆、ちりめん	キャベツ、人参 レモン、レモン汁 大根、ほうれん草	米 きび砂糖 きび砂糖 さつま芋、きび砂糖 白ごま
24	木	ピラフ ヤンニョム風チキン 茹でブロッコリー ポテトサラダ 小松菜と豆腐のスープ ブチゼリー	キャロットケーキ お茶	ツナ缶 鶏肉 豆腐	たまねぎ、パセリ ブロッコリー じゃがいも、人参、きゅうり 小松菜	米、キャノーラ油 片栗粉、キャノーラ油 きび砂糖 マヨドレ ブチゼリー
25	金	ミニゆかりごはん 醤油ラーメン 大根サラダ	じゃがバター お茶	豚肉、かまぼこ、昆布 大根、きゅうり、人参	ゆかり キャベツ、たまねぎ、もやし 小松菜、人参、青ねぎ	米 中華そば、ごま油 きび砂糖、キャノーラ油 白すりごま
26	土	豚丼 白菜の納豆和え 豆腐と南瓜の味噌汁	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 納豆、味噌 豆腐、味噌	たまねぎ、人参、青ねぎ はくさい、小松菜、人参 南瓜	米、きび砂糖 きび砂糖
28	月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 人参の旨煮 小松菜の磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 ちりめん入り納豆	ごま蒸しパン お茶	たら、青のり粉 刻みのり わかめ、味噌 納豆、ちりめん	人参 小松菜、キャベツ たまねぎ	米 小麦粉、キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖 白ごま
30	水	ごはん 豚肉のチャップル 海藻サラダ ほうれん草と麩の味噌汁 納豆	ひじきおにぎり お茶	豚肉、厚揚げ、糸かつお ツナ缶、わかめ 味噌 納豆	人参、たまねぎ、キャベツ 小松菜 ブロッコリー、コーン ほうれん草	米 キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖 麩

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。  
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。  
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ソフトな小魚せん	カルルス	たべっこベイビー	アンパンマンせんべい