



2019年4月分こんだて



ノーボーダース

| 日 | 曜 | 材料名 | | | | | エネルギー |
|----|---|---|---|--|--|--|-------|
| | | メニュー | 体をつくる | 体の調子を整える | 熱や力のもとになる | その他 | |
| 8 | 月 | 白ごはん 肉団子の酢豚風 チキンナゲット▲ キャベツツナサラダ 人参煮 フルーツ | 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 おから シーチキン 枝豆 | 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 白桃缶 | 米 砂糖 でん粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ | 酢 醤油 香辛料 クチャップ 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう | 481 |
| 9 | 火 | おにぎり 鶏の唐揚げ▲ さつま芋しモン煮 焼きそば▲ 大豆のトマト煮 フルーツ | のり 鶏肉 大豆粉 豚肉 大豆 | 生姜 にんにく レモン果汁 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 りんご | 米 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 焼きそば麺 油 砂糖 | 塩 醤油 塩 こしょう ソース 塩 こしょう クチャップ 中華味 塩 こしょう | 489 |
| 10 | 水 | 炊込みごはん サバの照焼き ロールキャベツ▲ もやしのゆかり和え 里芋と厚揚げの煮物 フルーツ | 昆布 サバ 鶏肉 大豆粉 厚揚げ | 筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 人参 もやし パイナップル | 米 油 砂糖 砂糖 片栗粉 パン粉 油 コーンスターチ 里芋 砂糖 | 醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 酒 チキンブイヨン ゆかり粉 和風だし 醤油 | 445 |
| 11 | 木 | 俄ごはん(菜飯) ハンバーグ ウィンナー・枝豆 じゃが芋ソテー もやしと竹輪の酢の物▲ フルーツ | 鶏肉 豚肉 大豆 ウィンナー 枝豆 竹輪 | 玉葱 人参 インゲン もやし 胡瓜 人参 冷凍ぶどう | 米 じゃが芋 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖 | 菜飯の素 ワイン クチャップ 塩 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 酢 塩 | 433 |
| 12 | 金 | コーンごはん 鶏のバーベキューソース焼き 南瓜煮 マカロニソテー▲ 人参サラダ フルーツ | 鶏肉 粉末大豆 枝豆 シーチキン | にんにく 生姜 南瓜 玉葱 ビーマン 人参 りんご | 米 とうもろこし 砂糖 砂糖 マカロニ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | 塩 塩 こしょう クチャップ ソース 和風だし 醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう | 466 |
| 13 | 土 | 白ごはん 鶏の唐揚げ▲ 千切りキャベツ 金平蓮根 真丈煮●▲・オムレツ●■▲ 漬物・ミニゼリー | 鶏肉 大豆粉 キャベツ レッドキャベツ 人参 蓮根 人参 蒟蒻 人参 玉葱 南瓜 | 生姜 にんにく キャベツ レッドキャベツ 人参 玉葱 人参 蒟蒻 人参 玉葱 南瓜 | 米 小麦粉 油 ゴマ ゴマ油 砂糖 ゴマ 砂糖 油 小麦粉 漬物 ミニゼリー | 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 | 855 |
| 15 | 月 | おにぎり 豚肉のクチャップ炒め カレー春巻き▲ 枝豆 ツナじゃが煮 フルーツ | のり 豚肉 豚肉 枝豆 シーチキン | 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご缶 | 米 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 | 塩 クチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 和風だし 醤油 | 460 |
| 16 | 火 | 俄ごはん(ゆかり) 豆腐ハンバーグ 大学芋 金平牛蒡 生麩と大根の煮物▲ フルーツ | 豆腐 鶏肉 豚肉 | 玉葱 牛蒡 人参 大根 人参 インゲン 黄桃缶 | 米 でん粉 砂糖 さつま芋 油 砂糖 油 砂糖 生麩 砂糖 | ゆかり粉 塩 醤油 香辛料 酢 醤油 醤油 和風だし 醤油 | 432 |
| 17 | 水 | 若布ごはん エビフライ▲○ 肉団子 スパゲティソテー▲ 蓮根チキンサラダ フルーツ | 若布ごはんの素 エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 枝豆 | ブロッコリー 玉葱 玉葱 人参 蓮根 胡瓜 パイナップル | 米 でん粉 砂糖 油 スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | 塩 ソース 酢 醤油 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう | 435 |

| | | | | | | | |
|----|---|---|------------------------------------|---|--|--|-----|
| 18 | 木 | 枝豆ごはん 鶏つくね▲ ハムステーキ 焼きちゃんぽん▲ ブロッコリーツナ和え・人参煮 フルーツ | 枝豆 鶏肉 粉末大豆 ハム 豚肉 シーチキン | 玉葱 人参 蓮根 葱 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 りんご | 米 砂糖 でん粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ | 酢 醤油 香辛料 クチャップ 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう | 421 |
| 19 | 金 | 白ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ さくら焼売▲ キャベツソテー ひじき煮 フルーツ | たら 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 ひじき 油揚げ 枝豆 | 玉葱 人参 玉葱 生姜 キャベツ 人参 白桃缶 | 米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 | 醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 | 440 |
| 20 | 土 | 白ごはん コロック■▲ ジャンボミートボール■▲ 千切りキャベツ・里芋煮 根菜炒め・茶碗蒸し●▲ 漬物・イチゴフチホットケーキ●■▲ | 牛肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 卵 枝豆 | 玉葱 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ レッドキャベツ 人参 蓮根 人参 牛蒡 椎茸 | 米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ油 里芋 砂糖 砂糖 ゴマ油 ゴマ | 醤油 塩 ビーフエキス 塩 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 | 805 |
| 22 | 月 | 俄ごはん(菜飯) 照焼きハンバーグ ミニアメリカンドッグ▲ じゃが芋金平 切干大根煮・がんもどき煮 フルーツ | 鶏肉 豚肉 大豆 魚肉すり身 油揚げ がんもどき | 玉葱 玉葱 人参 切干大根 人参 りんご | 米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 | 菜飯の素 ワイン クチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 かつおエキス 酢 ペーキングパウダー 和風だし 醤油 和風だし 醤油 | 482 |
| 23 | 火 | おにぎり 酢鶏▲ 粉ふき芋 ウィンナー ほうれん草サラダ フルーツ | のり 鶏肉 大豆粉 ウィンナー シーチキン | 生姜 にんにく 玉葱 人参 筍 パセリ粉 ほうれん草 人参 冷凍ぶどう | 米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 | 塩 塩 こしょう 中華味 クチャップ 塩 塩 こしょう | 494 |
| 24 | 水 | 炊込みごはん 焼き鮭のタルタルソースがけ 揚げ餃子▲ 塩焼きそば▲ じゃが芋コーンソテー フルーツ | 昆布 サケ 鶏肉 豚肉 大豆 | 筍 人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 玉葱 パセリ粉 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 もやし 玉葱 人参 黄桃缶 | 米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 でん粉 油 焼きそば麺 油 じゃが芋 とうもろこし 油 | 醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 白湯スープ 塩 こしょう 塩 こしょう | 457 |
| 25 | 木 | 白ごはん 星コロック▲ ボークビッツ ミートパンネ▲ パンパングーサラダ フルーツ | 鶏肉 豚肉 ボークビッツ 鶏肉 鶏肉 | 玉葱 玉葱 人参 胡瓜 もやし 生姜 パイナップル | 米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 | 塩 クチャップ 中華味 塩 こしょう 酢 醤油 | 445 |
| 26 | 金 | そぼろごはん 豚しゃぶ イカフライ▲ キャベツと胡瓜の和え物 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ | 鶏肉 豚肉 イカ 大豆 | 生姜 玉葱 キャベツ 胡瓜 白桃缶 | 米 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖 | 醤油 酢 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油 | 449 |
| 27 | 土 | 白ごはん 豚肉炒め● 春巻き▲ 筍かつお煮・笹かまぼこ●■▲ とろろバック・厚揚げ煮■ 漬物 | 豚肉 豚肉 油揚げ 笹かまぼこ 厚揚げ | 玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 筍 生姜 筍 インゲン 人参 | 米 じゃが芋 ゴマ 油 砂糖 春雨 水あめ ゴマ油 小麦粉 砂糖 長芋 砂糖 漬物 ゴマ | 焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩 | 784 |

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む献立は右の印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□