



2020年4月分こんだて



ノーボーダース

日	曜	メニュー	材料名				エネルギー
			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	
1	水	横ごはん(菜餵) サワラの西京焼き ポークピッツ キャベツの和え物 春巻の群の物 フルーツ	サワラ 味噌 ポークピッツ 油揚げ	キャベツ 人参 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 とうもろこし 砂糖 春雨 砂糖 フルーツ	菜飯の素 醤油 和風だし 醤油 酢 塩	432
2	木	ごはん 豚肉の甘辛炒め コーン焼売▲ 枝豆 さつま芋金平 フルーツ	豚肉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく 玉葱 蓮根 人参 インゲン 白桃缶	米 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 さつま芋 砂糖 油	醤油 塩 だししょう 塩 和風だし 醤油	456
3	金	ごはん 白身魚の唐揚げオーロラソース▲ コーンボール マカロニソテー▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	タラ いとより シーチキン	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 りんご缶	米 でん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 ケチャップ 塩 ケチャップ 塩 だししょう	461
4	土	ごはん コロッケ▲■ ハムステーキ 焼きそば・味付きめかふ 筑前煮・佃煮 コーヒゼリー・漬物	牛肉 大豆粉 ハム 花かつお めかふ	玉葱 にんにく 生姜 人参 ごぼう 筍 インゲン 漬物	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油 焼きそば麺 油 砂糖 里芋 砂糖 コーヒゼリー ゴマ	醤油 塩 ビーフエキス 塩 ソース 和風だし 醤油 酢 和風だし 醤油	731
6	月	ごはん ハンバーグ 粉ふき芋 ミートパン▲ 南瓜ウィンナーソテー フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 ウィンナー	玉葱 ハセリ粉 ブロッコリー 玉葱 人参 南瓜 玉葱 ハイン缶	米 じゃが芋 油 じゃが芋 パンネ 砂糖 油	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 塩 しょう 小麦粉 油 ケチャップ 中華味 塩 だししょう 中華味 塩 だししょう	452
7	火	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ ミートボール 野菜ソテー ひじき煮 フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 さつま揚げ ひじき 油揚げ 枝豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ 人参 玉葱 人参 洋梨缶	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 塩 だししょう 酢 醤油 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油	481
8	水	炊込みごはん サバの照焼き ロールキャベツ▲ もやし和え物 ポテトサラダ フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 大豆粉 若布 シーチキン 枝豆	人参 蓮根 椎茸 鶏鶏 キャベツ 玉葱 人参 もやし 胡瓜 人参 みかん缶	米 油 砂糖 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 塩 だししょう	477
9	木	横ごはん(ゆかり) メンチカツ▲ 鶏肉ハーベキューソース焼き▲ キャベツとハムのカレーソテー 大根とツナの炒め煮 フルーツ	豚肉 鶏肉 粉末大豆 ハム シーチキン	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく 生姜 キャベツ 人参 インゲン 大根 人参 鶏鶏 葱 白桃缶	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 油	ゆかり粉 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 しょう ケチャップ ソース カレー粉 中華味 塩 だししょう 和風だし 醤油	450
10	金	ごはん 回鍋肉 鶏きょうざ▲ 蒸しさつま芋 ごぼうチキンサラダ フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉	キャベツ 人参 玉葱 にんにく 生姜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ごぼう 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 だししょう 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油	467
11	土	ごはん おろし豚カツ▲ 焼きそば▲ ポテトサラダ●■●●●●●●●● イタリアンオムレツ●■●●●●●●●● 桜餅・漬物	豚肉 大豆粉 花かつお 枝豆 ハム 竹輪 卵 牛乳	大根 りんご果汁 にんにく 人参 玉葱 漬物	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ 焼きそば麺 油 じゃが芋 とうもろこし マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉 桜餅 ゴマ	塩 香辛料 酢 オイスターソース 塩 ソース 塩 だししょう 塩 だししょう 酢 醤油 香辛料 醤油 塩 だししょう	859
13	月	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め カレー香善き▲ 枝豆 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 枝豆 切干大根煮 フルーツ	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 切干大根 人参 みかん缶	米 さつま芋 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 和風だし 醤油	466
14	火	コーンごはん 豆腐ハンバーグ 大學芋 金平ごぼう ほうれん草サラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 大學芋 金平ごぼう 鶏肉	玉葱 ごぼう 人参 鶏鶏 インゲン ほうれん草 人参 りんご	米 とうもろこし でん粉 砂糖 さつま芋 油 砂糖 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩	439
15	水	横ごはん(菜餵) マグロの揚げ煮 ウィンナー ピーマン野菜炒め 麻婆大根 フルーツ	マグロ ウィンナー ピーマン野菜炒め 麻婆大根 豚肉	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 大根 人参 葱 生姜 にんにく ハイン缶	米 片栗粉 油 砂糖 ビーフン 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖	菜飯の素 醤油 中華味 醤油 塩 中華味 醤油	460

16	木	おにぎり 肉団子のトマト煮 たっぷりコンフライ▲ ブロッコリーソテー	のり 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 ブロッコリー 南瓜 人参 人参 黄桃缶	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 だししょう 中華味 塩 だししょう 和風だし 醤油	441	
17	金	ごはん 豚肉と豆腐のチリソース炒め チキンナゲット▲ 粉ふき芋 コールスローサラダ フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉 おから	玉葱 人参 ハセリ粉 キャベツ 人参 みかん缶	米 油 米 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	中華味 ケチャップ 醤油 塩 醤油 香辛料 塩 塩 だししょう	459	
18	土	ごはん チキンカツ▲ 焼売●▲・フボリタンズバグティ▲ 根菜炒め・里芋煮 茶碗蒸し●▲ ゴマ団子・漬物	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 マクロ 味噌	玉葱 生姜 グリーンピース 蓮根 人参 ごぼう 椎茸 漬物	米 チキンカツ▲ 焼売●▲・フボリタンズバグティ▲ 根菜炒め・里芋煮 茶碗蒸し●▲ ゴマ団子・漬物	醤油 ケチャップ 塩 ケチャップ 塩 だししょう 塩	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 和風だし ケチャップ 砂糖 油 ゴマ ゴマ油 里芋 砂糖 和風だし 醤油 塩	817
20	月	おにぎり 一口白身魚フライ▲ 竹輪煮▲ 焼きそば▲ アスパラの味噌マヨ和え フルーツ	のり ホキ 青のり 竹輪 鶏肉 味噌	キャベツ 玉葱 人参 アスパラガス 白桃缶	米 チキンカツ▲ 焼売●▲・フボリタンズバグティ▲ 根菜炒め・里芋煮 茶碗蒸し●▲ ゴマ団子・漬物	塩 酢 醤油 香辛料 塩 だししょう 中華味 塩 だししょう 和風だし 醤油	472	
21	火	ごはん 豚肉野菜炒め さくら焼売▲ ポークピッツ カレーツナじゃが フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 ポークピッツ シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 生姜 玉葱 人参 りんご	米 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	醤油 ラーメンスープ 白醤油 和風だし 和風だし 醤油	466	
22	水	炊込みごはん サケの漬け焼き 運風のつぶら▲ 春雨炒め ひじきサラダ フルーツ	昆布 サケ 青のり	人参 蓮根 椎茸 鶏鶏 生姜 蓮根 人参 玉葱 ビーマン 生姜 人参 胡瓜 みかん缶	米 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 生姜 和風だし 醤油 中華味 塩 和風だし 醤油	445	
23	木	ごはん 鶏の照焼き▲ 厚揚げ煮 じゃが芋金平 野菜ケチャップ炒め フルーツ	鶏肉 厚揚げ ウィンナー	人参 インゲン キャベツ 人参 玉葱 黄桃缶	米 鶏の照焼き▲ 厚揚げ煮 じゃが芋金平 野菜ケチャップ炒め フルーツ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 塩 だししょう	451	
24	金	横ごはん(ゆかり) 照焼きハンバーグ 和風スパゲティソテー▲ ポテトフライ 竹輪と若布の甘酢和え▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 胡瓜 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖	ゆかり粉 ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 酢 塩	446	
25	土	ごはん 白身魚フライ▲ ウィンナー 焼きちゃんぽん●■●●●●●●●● 笹かまぼこ●■●●●●●●●● カスタードプッチェーキ●■●●●●●●●●	たら ウィンナー イカ 豚肉 鶏肉 卵 油揚げ 若布 笹かまぼこ	キャベツ 人参 木耳 筍 漬物	米 白身魚フライ▲ ウィンナー 焼きちゃんぽん●■●●●●●●●● 笹かまぼこ●■●●●●●●●● カスタードプッチェーキ●■●●●●●●●●	醤油 塩 だししょう 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油	中華麺 油 ゴマ 砂糖 長手 カスタードプッチェーキ ゴマ	732
27	月	ごはん おろし豚カツ▲ 焼きそば▲ ポテトサラダ●■●●●●●●●● イタリアンオムレツ●■●●●●●●●● 桜餅・漬物	若布 イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	玉葱 人参 玉葱 南瓜 蓮根 人参 鶏鶏 洋梨缶	米 おろし豚カツ▲ 焼きそば▲ ポテトサラダ●■●●●●●●●● イタリアンオムレツ●■●●●●●●●● 桜餅・漬物	塩 香辛料 酢 オイスターソース 塩 ソース 塩 だししょう 塩 だししょう 酢 醤油 香辛料 醤油 塩 だししょう	塩 塩 だししょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	467
28	火	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め カレー香善き▲ 枝豆 切干大根煮 フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 塩昆布 鶏肉	玉葱 人参 蓮根 葱 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 筍 人参 インゲン 生姜 みかん缶	米 鶏つくね▲ おさかなナゲット▲ キャベツの塩昆布和え 筍そぼろ炒め フルーツ	醤油 塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 和風だし 醤油	塩 酢 醤油 香辛料 塩 だししょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	443
30	木	ごはん 豚肉南蛮炒め 竹輪のつぶら▲ 蒸しさつま芋 チキンほうれん草ソテー フルーツ	豚肉 竹輪 青のり	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく ほうれん草 人参 しめじ 白桃缶	米 豚肉南蛮炒め 竹輪のつぶら▲ 蒸しさつま芋 チキンほうれん草ソテー フルーツ	塩 塩 醤油 香辛料 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩	459	

★食材料仕入れの都合により多少変更することがございます。
 ☆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…□