

4月



給食だより



	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
昼食	ごはん チキン南蛮タルタルソース 肉じゃが キャベツと人参のコールスロー ほうれん草と油揚げのお味噌汁	ごはん 味噌ヒレカツ おでん風煮物 三食野菜のナムル じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁	ごはん 黒ごまごぼうつくねの照り焼き 野菜たっぷり炒り豆腐 ポテトサラダ けんちん汁	ごはん 豚肉のくるくるしそ巻きフライ 宮崎県産切干大根の煮物 さつまいもとリンゴのサラダ 具たくさんお味噌汁	えびピラフ チキンとブロッコリーのクリーム煮 トマトとツナのパンネ にんじんのマリネ オニオンコンソメスープ
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
昼食	ごはん 白身魚の明太マヨ焼き 蒸し野菜の肉味噌がけ ひじきの煮物 大根と小松菜のお味噌汁	ごはん ささみフライ和風おろしだれ じゃが芋とひき肉の五目カレー 炒め かぼちゃのサラダ 豆腐とわかめのお味噌汁	ごはん 豚肉生姜焼きすりリンゴだれ 大根と厚揚げの煮物 ツナとコーンのマカロニサラダ 小松菜とさつま芋のお味噌汁	鶏ごぼうごはん 手作りかぼちゃコロッケ&からあげ ひじきと寒天の胡麻サラダ 白菜とハムのクリーム煮 ほうれん草と玉ねぎのお味噌汁	ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ ゼリー
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
昼食	ごはん 若鶏の塩麴唐揚げ 春雨の野菜あんかけ 切干大根のマヨサラダ 具たくさんのお味噌汁	ごはん 豚肉のミルフィーユカツデミグラス ソース 野菜たっぷりポテトサラダ 大根とりんごの甘酢サラダ かぼちゃの豆乳スープ	ごはん サーモンとポテトの和風グラタン 牛すじ肉と大根の煮物 かぼちゃのカレー炒め 玉ねぎとわかめの味噌汁	黒米さつまいもごはん 豚肉と彩り野菜のオイスター炒め 菜の花と豆腐の海老あんかけ 春雨の甘酢サラダ 白菜と肉団子のスープ	チキンと野菜のパエリア シーフードミックスフライタル タルソース ミートソースのパンネ 人参とツナのサラダ ポトフ風スープ
	28(月)	29(火)	30(水)		
昼食	ごはん お子様チキンカレー 大根とハムの彩りサラダ オレンジゼリー	<h2>昭和の日</h2>	ごはん 照り焼きハンバーググリル野菜添え ほうれん草とツナの和風パンネ ごぼうの胡麻マヨサラダ 小松菜とえのきのお味噌汁		



日	献立名	アレルギー マーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
7月	チキン南蛮タルタルソース		鶏肉	米粉 片栗粉 砂糖	にんじん たまねぎ きゅうり
	肉じゃが		豚肉	しらたき じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん こまつな
	キャベツと人参の塩麹コールスロー			塩こしょう 砂糖 油	キャベツ にんじん たまねぎ
	ほうれん草と油揚げのお味噌汁		油揚げ 米みそ		ほうれんそう
	ご飯			米	
8火	味噌ヒレカツ		豚肉 米みそ	小麦粉 パン粉 砂糖 ごま 油	
	おでん風煮物			こんにゃく ちくわ	だいこん にんじん
	三食野菜のナムル			油 ごま 砂糖	にんじん もやし こまつな
	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁		米みそ	じゃがいも	たまねぎ
	ご飯			米	
9水	黒ごまごぼうつくねの照り焼き		鶏肉 木綿豆腐	ごま 片栗粉 はちみつ 砂糖 さつまいも	ごぼう しょうが キャベツ
	野菜たっぷり炒り豆腐		木綿豆腐 豚肉 ひじき	油	にんじん 乾しいたけ こまつな
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも 砂糖	にんじん レモン果汁
	けんちん汁		鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう あさつき
	ご飯			米	
10木	豚肉のくるくるしそ巻きフライ		豚肉	小麦粉 パン粉 油	しそ ブロッコリー
	宮崎県産切干大根の煮物		油揚げ	砂糖 油	切干だいこん 乾しいたけ こまつな にんじん
	さつまいもとリンゴのサラダ			さつまいも 砂糖	りんご レモン果汁
	具だくさんお味噌汁		米みそ	さつまいも	ぶなしめじ だいこん にんじん ごぼう こまつな
	ご飯			米	
11金	チキンとブロッコリーのクリーム煮		鶏肉 豆乳	小麦粉	ぶなしめじ たまねぎ にんにく ブロッコリー
	トマトとツナのペンネ		ツナフレーク	マカロニ 油 はちみつ	トマト にんにく たまねぎ とうがらし
	にんじんのマリネ			砂糖 油	にんじん パセリ コーン レモン果汁
	オニオンコンソメスープ				たまねぎ
	海老ピラフ		えび	米	たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン
14月	白身魚の明太マヨ焼き		カレイ たらこ	じゃがいも	しょうが キャベツ しそ
	蒸し野菜の肉味噌がけ		豚肉 米みそ	さつまいも 砂糖 ごま	だいこん にんじん かぼちゃ しょうが
	ひじきの煮物		ひじき 油揚げ だいず	こんにゃく 砂糖 油	ごぼう にんじん 乾しいたけ こまつな えだまめ
	大根と小松菜のお味噌汁		米みそ		だいこん こまつな
	ご飯			米	
15火	ささみフライ和風おろしだれ		鶏肉	小麦粉 パン粉 はちみつ 砂糖	だいこん
	じゃが芋とひき肉の五目カレー炒め		鶏肉 だいず	じゃがいも しらたき ちくわ 砂糖 油	にんじん ごぼう さやいんげん
	かぼちゃのサラダ			はちみつ 砂糖	かぼちゃ
	豆腐とわかめのお味噌汁		木綿豆腐 わかめ 米みそ		
	ご飯			米	
16水	豚肉生姜焼きすりリンゴだれ		豚肉	はちみつ 片栗粉	たまねぎ りんご
	大根と厚揚げの煮物		生揚げ	砂糖	だいこん にんじん こまつな
	ツナとコーンのマカロニサラダ		ツナフレーク	マカロニ 砂糖	コーン にんじん レモン果汁
	小松菜とさつま芋のお味噌汁		米みそ	さつまいも	こまつな
	ご飯			米	
17木	手作りかぼちゃコロッケ & からあげ		鶏肉 豚肉	米粉 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま	しょうが かぼちゃ たまねぎ
	ひじきと寒天の胡麻サラダ		ひじき 角寒天 ツナフレーク	ゴマドレッシング	レタス コーン きゅうり
	白菜とハムのクリーム煮		豚肉 豆乳	米粉 油	はくさい
	ほうれん草と玉ねぎのお味噌汁		米みそ		ほうれんそう たまねぎ
	鶏ごぼう御飯		鶏肉 油揚げ	米 こんにゃく 油 砂糖	ごぼう にんじん 乾しいたけ
18金	ハンバーガー		牛肉 豚肉 木綿豆腐 ベーコン	はちみつ 油 パンズ	たまねぎ 青ピーマン にんにく トマト
	フライドポテト			じゃがいも こめ油	
	ミネストローネ		豚肉 だいず	じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく
	ゼリー		ゼラチン	砂糖	キウイフルーツ ハイソニック いちご ぶどう レモン

21 月	若鶏の塩麹唐揚げ		鶏肉	砂糖 塩こうじ 米粉 片栗粉 油	しょうが
	春雨の野菜あんかけ		豚肉	はるさめ 砂糖 片栗粉 油	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ぶなしめじ
	切干大根のマヨサラダ		ハム	砂糖	切干しだいこん にんじん きゅうり レモン果汁
	具だくさんのお味噌汁		米みそ	じゃがいも	ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ
	ご飯			米	
22 火	豚肉のミルフィーユカツ デミグラスソース		豚肉	小麦粉 パン粉 油 はちみつ	たまねぎ トマト
	野菜たっぷりポテトサラダ		ハム	じゃがいも 砂糖	きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン
	大根とりんごの甘酢サラダ			油 はちみつ	だいこん りんご かいわれだいこん
	かぼちゃの豆乳スープ		豆乳	油	かぼちゃ たまねぎ
	ご飯			米	
23 水	サーモンとポテトの和風グラタン		サーモン 豆乳 米みそ	じゃがいも 油 米粉	たまねぎ ぶなしめじ
	牛すじ肉と大根の煮物		牛肉	砂糖	だいこん にんじん ごまつな
	かぼちゃのカレー炒め			油	かぼちゃ
	玉ねぎとわかめの味噌汁		わかめ 油揚げ 米みそ		たまねぎ
	ご飯			米	
24 木	豚肉と彩り野菜のオイスター炒め		豚肉	油 片栗粉 砂糖	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ チンゲンサイ 赤ピーマン
	菜の花と豆腐の海老あんかけ		木綿豆腐 えび こんぶ	片栗粉	菜の花 にんじん しょうが
	春雨の甘酢サラダ		ハム	はるさめ 砂糖 油	きゅうり にんじん 赤ピーマン
	白菜と肉団子のスープ		鶏肉 木綿豆腐		たまねぎ はくさい 乾しいたけ 根深ねぎ
	黒米さつまいもご飯			米 黒米 さつまいも	
25 金	シーフードミックスフライ タルタルソース	 	カレイ えび	小麦粉 パン粉	ピクルス
	ミートソースのペンネ		豚肉 ベーコン	マカロニ 油 はちみつ	たまねぎ 青ピーマン にんにく トマト
	人参とツナのサラダ		ツナフレーク		にんじん たまねぎ
	ポトフ風スープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ
	チキンと野菜のパエリア		鶏肉	米	たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン
28 月	お子様チキンカレー		鶏肉 豆乳	じゃがいも ラード 米粉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが
	大根とハムの彩りサラダ		ハム	油 はちみつ 砂糖	だいこん にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン
	オレンジゼリー		ゼラチン	砂糖	にんじん オレンジ
	ご飯			米	
30 水	照り焼きハンバーグ グリル野菜添え		豚肉 木綿豆腐	はちみつ 砂糖 じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ にんじん
	ほうれん草とツナの和風ペンネ		ツナフレーク	マカロニ 油	にんじん ほうれん草
	ごぼうの胡麻マヨサラダ			砂糖 ごま	ごぼう にんじん
	小松菜とえのきのお味噌汁		米みそ		ごまつな えのき
	ご飯			米	