

| 日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる | | | | 主に体の調子を整える | | | | 主にエネルギーになる | | エネルギー たんぱく質 | |
|-----|-----|---|----|---|----|------------|---------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--|---------------------------------|------------------------|--------------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質 | 脂質 | | | | |
| 献立名 | 主食 | 飲料 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | その他 | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の 野菜・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | たんぱく質 脂質 行事食等 |
| 1 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | しゃもの磯辺揚げ ごま和え じゃがいもと車麩の煮もの | | | うすあげ 鶏肉 ちくわ | 牛乳 子持ちしゃも 青のり粉 | こまつな にんじん さやいんげん | キャベツ たまねぎ こんにゃく | 米 さとう てんぷら粉 くるまふ じゃがいも | 油 ごま | 766 Kcal 31 g 22 g |
| 2 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 鶏肉のバター醤油ソース ツナサラダ コーンかき玉スープ | | | 豚肉 鶏肉 たまご | 牛乳 | ブロッコリー チンゲンサイ にんじん | しょうが キャベツ きゅうり コーン | たまねぎ 米 さとう 片栗粉 水あめ | 油 バター | 768 Kcal 43 g 21 g |
| 3 | 金 | 4月にコーンかきたまスープのレシピを教 えてほしいとリクエストを多数いただきました！ | | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | 憲法記念日 こどもの日（代休） | | | | | | | | | | | |
| 7 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | ピピンパ わかめスープ デザート | | | 豚肉 牛肉 鶏肉 とうふ | 牛乳 わかめ | こまつな にんじん | にんにく えのきだけ きりぼし大根 もやし たまねぎ | 米 さとう デザート ごま | 油 ごま油 ごま | 766 Kcal 32 g 23 g |
| 8 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | 鶏肉のマーマレードからめ 春キャベツとたまごのサラダ クラムチャウダー | | | 鶏肉 たまご ベーコン あさり | 牛乳 | にんじん | にんにく レモン汁 キャベツ きゅうり たまねぎ | 米 片栗粉 じゃがいも 米粉 | 卵なしマヨネーズ 油 バター | 880 Kcal 29 g 36 g |
| 9 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | いわしのアングレース ゆかりあえ 新じゃがいものそぼろ煮 | | | いわし 鶏肉 | 牛乳 | ゆかり粉 にんじん さやいんげん | しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ | 米 片栗粉 じゃがいも さとう パン粉 | 油 | 802 Kcal 33 g 22 g |
| 10 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | さんみ焼き 小松菜とじゃこの和え物 カレーうどん | | | さつまあげ 豚肉 | 牛乳 しらす干し | こまつな にんじん | ねぎ にんにく しょうが もやし | えのきだけ たまねぎ 米 さとう 米粉うどん | ごま 油 カレールウ | 867 Kcal 33 g 21 g |
| 13 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | 鯖の味噌煮 切干サラダ 沢煮碗 | | | ロースハム 赤だしみそ 豚肉 みそ さば | 牛乳 こんぶ | にんじん 糸みつば | ねぎ えのきだけ きゅうり ごぼう しょうが だいこん | 米 さとう | ごま | 807 Kcal 33 g 30 g |
| 14 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | 照り焼きハンバーグ 春キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁 | | | 豚肉 牛肉 みそ とうふ ベーコン 厚揚げ | 牛乳 チーズ | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ | レモン汁 米 パン粉 さとう 片栗粉 | 油 ごま | 824 Kcal 37 g 32 g |
| 15 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | ちくわチーズ天ぷら ひじきサラダ 豚汁 | | | 豚肉 厚揚げ みそ ちくわ | 牛乳 青のり粉 ひじき チーズ | にんじん | だいこん ねぎ キャベツ こんにゃく たまねぎ | 米 天ぷら粉 じゃがいも さとう | 油 ごま 卵なしマヨネーズ | 862 Kcal 34 g 30 g |
| 16 | 木 | わかめ ごはん | 牛乳 | 鶏肉と大豆のケチャップからめ ワンタンスープ | | | 鶏肉 豚肉 大豆 ワンタン とうふ | 牛乳 わかめ | さやいんげん にんじん こまつな 黄ピーマン | たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが | 米 さとう 片栗粉 | ごま 油 | 792 Kcal 34 g 23 g |
| 17 | 金 | カレーライス | 牛乳 | フルーツヨーグルト | | | 鶏肉 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ パイン缶 みかん缶 | 米 麦 ごむぎ粉 じゃがいも ダイスゼリー | 油 カレールウ バター | 822 Kcal 23 g 20 g |
| 20 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル 春雨スープ | | | 鶏肉 たまご 豚肉 | 牛乳 のり | にんじん チンゲンサイ | ねぎ もやし 干ししいたけ きゅうり キャベツ | 米 片栗粉 さとう 春雨 | 油 ごま ごま油 | 783 Kcal 29 g 28 g |
| 21 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | 魚のいしがきフライ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁 | | | ホキ ロースハム あつあげ みそ | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう えのきだけ きゅうり コーン たまねぎ | 米 天ぷら粉 パン粉 さとう | ごま 油 卵なしマヨネーズ | 787 Kcal 33 g 26 g |
| 22 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | スパニッシュオムレツ ハムサラダ オニオンスープ | | | ベーコン たまご 豚肉 ロースハム | 牛乳 チーズ | パプリカ ピーマン トマト 小まつな にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり | 米 じゃがいも さとう | オリーブ油 生クリーム | 821 Kcal 33 g 29 g |
| 23 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | シュウマイ 野菜のピリ辛 家常豆腐 | | | シュウマイ 豚肉 みそ 大豆ミート 生揚げ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ | 米 さとう 片栗粉 | ごま油 油 | 858 Kcal 35 g 35 g |
| 24 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | 堅豆腐のツナマヨグラタン ブロッコリーのペペロンチーノ 白山めくみんだまごスープ | | | 堅豆腐 鶏肉 ベーコン たまご ツナ | 牛乳 ヨーグルト チーズ | ブロッコリー にんじん こまつな | にんにく たまねぎ 木滑なめこ | 米 パン粉 スパゲッティ 片栗粉 | 卵なしマヨネーズ オリーブ油 油 | 843 Kcal 36 g 31 g |
| 27 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | ぶた肉のハニーマスタード かりかりベーコンとアスパラのサラダ たまごとレタススープ | | | 豚肉 ベーコン たまご 鶏肉 | 牛乳 | パプリカ アスパラガス にんじん | キャベツ たまねぎ ぶなしめじ レタス | 米 小麦粉 米粉 | 油 卵なしマヨネーズ | 817 Kcal 31 g 34 g |
| 28 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | 鮭のベーコン巻き 金平ごぼう じゃがいものみそ汁 | | | 鮭 みそ ベーコン さつまあげ 厚揚げ 大豆 | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん | ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく | 米 さとう じゃがいも | 油 ごま ごま油 | 785 Kcal 38 g 25 g |
| 29 | 水 | きなこ揚げパン | 牛乳 | ブロッコリーのツナサラダ ミネストローネ | | | きなこ ツナ 豚肉 大豆 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん トマト | キャベツ セロリ コーン たまねぎ にんにく | 米 グラニュー糖 さとう じゃがいも | 油 オリーブ油 デミグラスソース | 812 Kcal 34 g 31 g |
| 30 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 焼きぎょうざ もやしの中華和え マオさん特製かつおラーメン | | | ギョーザ 豚肉 ロースハム | 牛乳 | にんじん | きゅうり しょうが にんにく キャベツ | ねぎ もやし 米 ラーメン さとう | 油 ごま油 ごま | 783 Kcal 29 g 21 g |
| 31 | 金 | オムライス | 牛乳 | 野菜スープ ヨーグルト | | | 豚肉 鶏肉 たまご ウィンナー | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト | コーン たまねぎ キャベツ | 米 麦 じゃがいも | 油 バター | 815 Kcal 31 g 24 g |

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

