



令和7年

4月のメニュー

日曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
1 火	コーン入りカレー 豆腐サラダ	バナナヨーグルト お茶 中華風卵焼き	プレーンヨーグルト・ぶたば ら・木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵	サラダ油・じゃがいも・強化米・ ごま油	バナナ・にんじん・たまねぎ・りんご・ コーン缶詰クリーム・にら・トマト・ きゅうり・生しいたけ
2 水	ご飯 牛肉のうま煮 野菜の物 (キャベツ・人参・胡瓜・わかめ)	牛乳 クラッカー 牛乳 黒砂糖蒸しパン	普通牛乳・牛もも・生揚げ・焼 き竹輪・鶏卵	スナッククラッカー・強化米・サ ラダ油・じゃがいも・砂糖・蒸し パンミックス・黒砂糖・マーガリ ン	にんじん・ごぼう (ささごぼう)・干し しいたけ・たまねぎ・だいこん・きゅう り・キャベツ・カットわかめ
3 木	ご飯 切り昆布の炒め煮 味噌汁 (油揚げ・豆腐・もやし)	牛乳 かっぱえびせん お茶 桜もち	普通牛乳・ぶたかたロース・乾 いんげんまめ・大豆水煮缶詰・ 木綿豆腐・油揚げ・みそ・煮干 し (いりこ)・こしあん	小麦粉あられ・強化米・サラダ 油・じゃがいも・砂糖・玄米	みついしごぼう・にんじん・ごぼう (さ さごぼう)・だいずもやし・葉ねぎ
4 金	ご飯 白身魚のピザ焼き ポイルキャベツ (トマト) 味噌汁 (厚揚げ・大根・青菜)	もも缶 スキムミルク (全乳) りんご アスバラガスビスケット	しいら・フロセスチーズ・煮干 し (いりこ)・生揚げ・みそ・ 脱脂粉乳	強化米・マヨネーズ・クッキー	もも缶詰・たまねぎ・にんじん・青ピー マン・キャベツ・トマト・だいこん・葉 ねぎ・ほうれんどう・りんご
5 土	沖縄そば風 キャベツの塩昆布和え	牛乳 せんべい 牛乳 パン	普通牛乳・ぶたばら・かつお 節・さつま揚げ・蒸しわかもろこ	甘辛せんべい・中華めん・黒砂 糖・パン (市販用)	しょうが・まこんぶ・葉ねぎ・キャベ ツ・塩昆布
7 月	ご飯 豚汁 小魚和え バナナ	プリン 牛乳 マーブルケーキ	煮干し (いりこ)・ぶたもも・ 油揚げ・木綿豆腐・みそ・しら ず干し・普通牛乳・鶏卵	カスタードプリン・強化米・さとい も・砂糖・ホットケーキミッ クス・無塩バター	ごぼう (ささごぼう)・にんじん・だい こん・葉ねぎ・きゅうり・生わかめ・バ ナナ
8 火	ご飯 鮭の和風バター焼き 味噌汁 (豆腐・南瓜・もやし) 梅	牛乳 クッキー スキムミルク (全乳) エアリアル	普通牛乳・べにざけ・木綿豆 腐・みそ・煮干し (いりこ)・ 脱脂粉乳	クッキー・強化米・無塩バター・ コーンスナック	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・えの きたけ・ぶなしめじ・かぼちゃ・だいず もやし・生わかめ・葉ねぎ・いちご
9 水	ご飯 豆腐とひじきのつくね焼き ポイルキャベツ 小松菜入りかきたま汁	みかん缶 ヨーグルトムース	木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵・削 り節・蒸しわかもろこ・プレーン ヨーグルト・生クリーム・普通 牛乳・セラチン	強化米・片栗粉・砂糖	みかん缶詰・根菜ねぎ・乾ひじき・キャ ベツ・ごまつな
10 木	ご飯 筑前煮 フレンチサラダ	牛乳 せんべい 牛乳 イタリアンお好み焼き	普通牛乳・若鶏もも・油揚げ・ 焼き竹輪・ロースハム・鶏卵・ ツナ缶詰・フロセスチーズ・削 り節	甘辛せんべい・強化米・さとい も・こんにゃく・砂糖・サラダ 油・お好み焼き粉	かぼちゃ・さやいんげん・にんじん・ キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・ト マト・青ピーマン
11 金	ご飯 魚の小判揚げ トマト 味噌汁 (油揚げ・青菜・わかめ) りんご	牛乳 ミニどら焼き スキムミルク (全乳) セサミクッキー	普通牛乳・しいら・木綿豆腐・ 鶏卵・みそ・油揚げ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	強化米・サラダ油・片栗粉・砂 糖・有塩バター・いちご・薄力 粉	ごぼう (ささごぼう)・にんじん・に ら・しょうが・トマト・葉ねぎ・生わか め・ほうれんどう・りんご
12 土	きつね丼 味噌汁 (絹ごし豆腐・わかめ)	バナナ 牛乳 お菓子	油揚げ・蒸しわかもろこ・鶏卵・ かつお節・絹ごし豆腐・煮干し (いりこ)・みそ・普通牛乳	砂糖・強化米・小麦粉あられ	バナナ・根菜ねぎ・にんじん・たまね ぎ・生わかめ・葉ねぎ
14 月	ご飯 ビーフシチュー 小松菜とれんこんのおかか梅マヨ和え オレンジ	フルーチェ 牛乳 小豆入り蒸しパン	フルーチェ・普通牛乳・牛もも (豚肉)・焼き竹輪・削り節・ ゆで小豆缶詰・鶏卵	強化米・じゃがいも・サラダ油・ いちご・マヨネーズ・蒸しパン ミックス・マーガリン・砂糖	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・こ まつな・ゆでれんこん・オレンジ
15 火	ご飯 魚のつみれ汁 ひじきサラダ	牛乳 ビスコ スキムミルク (全乳) バナナ (3時) クラッカー	普通牛乳・煮干し (いりこ)・ しいら・鶏卵・ツナ缶詰・脱脂 粉乳	ビスケット・強化米・薄力粉・片 栗粉・砂糖・スナッククラッカー	しょうが・だいこん・はくさい・にんじ ん・葉ねぎ・乾ひじき・きゅうり・コー ン缶詰粒・バナナ
16 水	若竹ご飯 鶏肉のから揚げ 南瓜サラダ (チーズ) さまし汁 (鮭・みつば・かまぼこ)	牛乳 卵ボーロ プリンアラモード	普通牛乳・若鶏もも・乾いんげ んまめ・フロセスチーズ・削り 節・蒸しわかもろこ・生クリーム	衛生ボーロ・サラダ油・強化米・ 片栗粉・マヨネーズ・銀だま・カ スタードプリン	干しいたけ・にんじん・たけのこ・ご ぼう (ささごぼう)・しょうが・かぼ ちゃ・きゅうり・切りみつば・みかん缶 詰
17 木	ご飯 高野豆腐の卵炒め 味噌汁 (油揚げ・キャベツ・わかめ) 梅	牛乳 カール スキムミルク (全乳) ほうれん草とチーズのマフィン	普通牛乳・凍り豆腐・鶏ひき 肉・むきえび・焼き竹輪・鶏 卵・煮干し (いりこ)・油揚 げ・みそ・脱脂粉乳・粉チー ズ・クリームチーズ	コーンスナック・強化米・じゃが いも・砂糖・サラダ油・薄力粉・ 無塩バター	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さ やいんげん・キャベツ・生わかめ・葉ね ぎ・いちご・ほうれんどう
18 金	ご飯 白身魚の西京焼き フロッコリーのマヨネーズ和え さまし汁 (豆腐・小松菜・かまぼこ・えのき)	オレンジ お茶 じゃが芋チーズ千切り	しいら・みそ・木綿豆腐・蒸し かまぼこ・煮干し (いりこ)・ フロセスチーズ・鶏卵	強化米・砂糖・マヨネーズ・じゃ がいも・薄力粉・片栗粉・いちご ま・サラダ油・ごま油	オレンジ・フロッコリー・ごまつな・え のきたけ・生わかめ・にら・にんじん
19 土	五目うどん きゅうりのおかか和え	牛乳 あられ 牛乳 パン	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵・削 り節	あられ・うどん・パン (市販用)	えのきたけ・にんじん・葉ねぎ・きゅう り
21 月	カレーライス ぐりぐらサラダ	牛乳 フレンチドーナツ フルーツポンチ	普通牛乳・牛もも・鶏卵・フロ セスチーズ	ドーナツ (市販用)・じゃがい も・強化米・砂糖・オリーブ油	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ほうれ んどう・青ピーマン・レモン果汁・バナ ナ・みかん缶詰・もも缶詰・いちご
22 火	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツの浅漬け 味噌汁 (豆腐・南瓜・もやし)	牛乳 コーンフレーク 牛乳 もちもちチーズパン	普通牛乳・べにざけ・粉チー ズ・木綿豆腐・みそ・煮干し (いりこ)・鶏卵	コーンフレーク・強化米・薄力 粉・マヨネーズ・ホットケーキ ミックス・白玉粉・サラダ油	コーン缶詰クリーム・キャベツ・にんじ ん・かぼちゃ・だいずもやし・生わか め・葉ねぎ

