

4月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
7	ごはん					ごはん	
	白身魚のごまソースかけ	ホキ				かたくり粉 さとう	油 ごま
	ほうれん草のマヨサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	もやし コーン		ノンエッグマヨネーズ
	春キャベツと肉団子のスープ	肉団子		にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ		
8	ごはん					ごはん	
	鶏肉のはちみつ焼き	とり肉				さとう はちみつ	
	城之古菜とツナのおひたし	ツナ		城之古菜 にんじん	キャベツ	さとう	ごま油
	豆腐のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ ねぎ		
11	ごはん					ごはん	
	ポークカレー	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 カレールウ
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		油
	清見オレンジ				清見オレンジ		
12	ごはん					ごはん	
	鯖のみそ煮	鯖 みそ			しょうが	さとう	
	たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん		ごま
	春のっぺい	生揚げ		にんじん 絹さや	たけのこ わらび こんにゃく	じゃがいも かたくり粉	
13	コシヒカリごはん					ごはん	
	鶏肉の塩唐揚げ	とり肉			にんにく	さとう こめ粉 かたくり粉	ごま油 油
	春キャベツのおひたし	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン		
	はんぺんのすまし汁	はんぺん(山手成分離ひ)		にんじん みずな	だいこん えのきたけ ねぎ		
	お祝いゼリー					お祝いゼリー	
14	コシヒカリごはん					ごはん	
	だし巻きたまご	たまご焼き					
	梅昆布あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり うめ		ごま
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも かたくり粉	さとう 油
15	ごはん					ごはん	
	厚揚げのピリ辛炒め	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲン菜	もやし たけのこ しょうが	さとう かたくり粉	油 ごま油
	切干大根のナムル	ハム		にんじん	切干だいこん きゅうり キャベツ	さとう	ごま油 ごま
	わかめと卵の中華スープ	なると たまご	わかめ		たまねぎ えのきたけ はくさい	かたくり粉	
18	ごはん					ごはん	
	赤魚の薬味ソース	赤魚			ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉 さとう	油
	野菜ののりあえ		のり	城之古菜 にんじん	もやし はくさい	さとう	ごま油
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		絹さや	だいこん たまねぎ えのきたけ		

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
19	米粉コッパン					米粉パン	
	ミートローフ	ぶた肉 たまご とうふ 豆乳		にんじん さやいんげん	たまねぎ	パン粉 さとう	
	グリーンサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		油
	小松菜とあさりのミルクスープ	あさり	粉チーズ スキムミルク	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ コーン	じゃがいも	ベシャメルソース
20	コシヒカリごはん					ごはん	
	鰯のカレー風味焼き	鰯				さとう	
	小松菜と大豆のサラダ	大豆 ハム		こまつな にんじん	キャベツ		油
	豚汁	ぶた肉 みそ		ごぼう にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
21	ごはん					ごはん	
	春キャベツのうま煮丼	ぶた肉 うずら卵		にんじん チンゲン菜	たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	さとう かたくり粉	油 ごま油
	もやし中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま
	ヨーグルト		ヨーグルト				
22	ごはん					ごはん	
	妻有ポークのメンチカツ	ぶた肉 だいず			たまねぎ	さとう パン粉 こむぎ粉	
	大豆の磯煮	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	油
	もやしのみそ汁	油揚げ	みそ	にんじん こまつな	もやし えのきだけ ねぎ	じゃがいも	
26	ごはん					ごはん	
	妻有ポークの生姜焼き	ぶた肉		ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう かたくり粉	油
	ほうれん草と雪下人蔘のごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま
	卵スープ	とうふ ベーコン たまご	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ	かたくり粉	
	いちごタルト					いちごタルト	
27	コシヒカリごはん					ごはん	
	コーンシュウマイ	コーンシュウマイ					
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごま油 ごま
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん にら	ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	油 ごま油
28	たけのこごはん	油揚げ		にんじん	たけのこ	ごはん	
	ししゃものチーズフリッター	たまご	ししゃも 粉チーズ			こむぎ粉	ごま 油
	とう菜のみそマヨネーズあえ	みそ		とうな	キャベツ もやし コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ
	えのきのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	えのきだけ ブラウンえのきだけ ねぎ	じゃがいも	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。