

4月 予定献立表

日付 曜日	昼 食	午後のおやつ	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 木	挽肉と野菜の煮物 ビーフンと野菜の煮物 お粥・スープ	麦茶 わかめ粥	鶏挽肉 わかめ わかめ	ビーフン・米 米	玉葱・人参・ブロッコリー 椎茸・コーン・キャベツ しめじ
2 金	鮭と胡瓜の煮物 里芋とひじきの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 バナナ	鮭 ひじき	里芋 米	胡瓜 人参・インゲン・バナナ 茄子
3 土	挽肉と玉葱のあんかけ粥 胡瓜とわかめのとろみ煮 みそ汁	麦茶 せんべい	鶏挽肉 わかめ 豆腐	米	玉葱 胡瓜 もやし
5 月	鮭の煮物 大根と胡瓜の煮物 お粥・すまし汁	麦茶 マカロニ煮	鮭	マカロニ 米・里芋	大根・胡瓜・玉葱 長ねぎ
6 火	挽肉と茄子の煮物 花野菜とじゃがいもの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鶏挽肉 わかめ	じゃがいも・食パン 米	玉葱・茄子 ブロッコリー・カリフラワー 長ねぎ
7 水	鶏挽肉と野菜のトマト煮 バナナ パン粥	麦茶 おかか粥	鶏挽肉 鯉節	米 食パン	玉葱・人参・茄子・トマト バナナ
8 木	鮭と野菜の煮物 もやしと胡瓜の海苔和え・ふかしかぼちゃ お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	鮭 海苔 豆腐	米	人参・しめじ もやし・胡瓜・かぼちゃ 大根
9 金	挽肉と野菜のあんかけ粥 トマトと玉葱の煮物 オレンジ	麦茶 ふかしいも	鶏挽肉	さつまいも	玉葱・人参・茄子 トマト・玉葱 オレンジ
10 土	挽肉と玉葱の煮物 キャベツとコーンの煮物 お粥・スープ	麦茶 せんべい	鶏挽肉	米	玉葱 キャベツ・コーン・胡瓜 人参・えのき
12 月	鮭と納豆の煮物 マカロニと野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 しらす粥	鮭・納豆 しらす わかめ	マカロニ・米 米	胡瓜・人参 玉葱
13 火	挽肉と野菜の煮物 春雨とブロッコリーの煮物 お粥・スープ	麦茶 せんべい	鶏挽肉	春雨 米・麩	玉葱・キャベツ・椎茸 胡瓜・人参・ブロッコリー 長ねぎ
14 水	挽肉とキャベツのうどん インゲンとツナの煮物 スープ・オレンジ	麦茶 わかめ粥	鶏挽肉 ツナ・わかめ	うどん 米	キャベツ インゲン・人参 えのき・玉葱・オレンジ
15 木	鮭と野菜の煮物 キャベツと人参の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鮭	食パン 米	かぶ・胡瓜 キャベツ・人参 玉葱・しめじ
16 金	鶏挽肉の煮物 カリフラワーとしらすの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 煮込みうどん	鶏挽肉 わかめ・しらす	うどん 米	カリフラワー・胡瓜・玉葱・人参・キャベツ 小松菜・えのき
17 土	麻婆豆腐風 青菜ともやしの煮物 お粥・スープ	麦茶 せんべい	鶏挽肉・豆腐 わかめ	米	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
19 月	白身魚とねぎの煮物 じゃがいもと人参の煮物 お粥・すまし汁	麦茶 せんべい	白身魚(タラ)	じゃがいも 米	長ねぎ 人参 大根・えのき
20 火	挽肉と野菜の煮物 もやしと胡瓜の煮物・ふかし芋 お粥・みそ汁	麦茶 おかか粥	鶏挽肉 わかめ	さつまいも 米	玉葱・人参 もやし・胡瓜
21 水	具入りうどん キャベツとコーンの煮物 オレンジ	麦茶 しらす粥	鶏挽肉	うどん	玉葱・人参 キャベツ・コーン・胡瓜・人参 オレンジ
22 木	鮭とブロッコリーの煮物 人参と椎茸の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 マカロニきな粉	鮭 きな粉	マカロニ 米	ブロッコリー 人参・椎茸 なめこ・長ねぎ
23 金	挽肉とインゲンの煮物 ポテトサラダ風 お粥・スープ	麦茶 パン粥	鶏挽肉	じゃがいも・食パン 米	インゲン 人参・胡瓜・コーン 人参・玉葱
24 土	具だくさんうどん 青菜の煮浸し みそ汁・りんご	麦茶 せんべい	鶏挽肉・鯉節 しらす	うどん	玉葱・人参・キャベツ ほうれん草・しめじ 大根・りんご
26 月	挽肉と人参の煮物 ブロッコリーとカリフラワーの煮物 お粥・スープ	麦茶 わかめ粥	鶏挽肉 わかめ	米 米	人参 ブロッコリー・カリフラワー・コーン キャベツ・えのき
27 火	鮭と胡瓜の煮物 青菜の磯和え お粥・みそ汁	麦茶 マッシュポテト	鮭 海苔	じゃがいも 米・麩	胡瓜 もやし・ほうれん草・えのき 人参
28 水	具だくさんうどん スープ バナナ	麦茶 おかか粥	鶏挽肉 わかめ・鯉節	うどん 米	玉葱・人参・白菜 えのき バナナ
30 金	挽肉と豆腐の煮物 大根とツナの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	鶏挽肉・豆腐 ツナ	米・里芋	玉葱・人参・椎茸 大根・胡瓜 しめじ