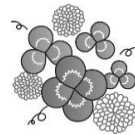




2025年4月献立表



うめだ・あけぼの学園

| 日/曜日 | 献立名          | 食材料名                 |                |                        | 栄養価         |
|------|--------------|----------------------|----------------|------------------------|-------------|
|      |              | 体をつくるもとになるもの         | 熱や力になるもの       | 体の調子を整えるもの             |             |
| 7 月  | ハヤシライス       | 豚肉                   | ご飯/油/ジャガイモ/小麦粉 | 玉葱/マッシュルーム             | エネルギー(kcal) |
|      | イタリアンサラダ     | チーズ                  | 油              | レタス/きゅうり/人参            | 431         |
|      | いちご          |                      |                | いちご                    | たんぱく質(g)    |
|      |              |                      |                |                        | 14.1        |
| 8 火  | 黒糖ロール        |                      | 黒糖ロール          |                        | エネルギー(kcal) |
|      | ホワイトシチュー     | 鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ      | 小麦粉/じゃが芋/油     | 人参/玉葱/コーン              | 438         |
|      | グリーンサラダ      |                      | 油              | キャベツ/レタス/ブロッコリー        | たんぱく質(g)    |
|      | バナナ          |                      |                | バナナ                    | 15.6        |
| 9 水  | 肉丼           | 豚肉                   | ご飯/しらたき/砂糖     | 玉葱/人参/生姜/グリーンピース       | エネルギー(kcal) |
|      | 和え物          |                      |                | キャベツ/ほうれん草             | 419         |
|      | みそ汁          | 豆腐/味噌                |                | なめこ                    | たんぱく質(g)    |
|      | 清見オレンジ       |                      |                | 清見オレンジ                 | 17          |
| 10 木 | たぬきうどん       | 桜エビ/切りイカ             | うどん/小麦粉/油      | 人参/玉葱/ほうれん草            | エネルギー(kcal) |
|      | 焼肉サラダ        | 豚肉                   | 油/砂糖           | キャベツ/レタス/紫キャベツ/にんにく/生姜 | 402         |
|      | いちご          |                      |                | いちご                    | たんぱく質(g)    |
|      |              |                      |                |                        | 14.6        |
| 11 金 | ご飯           |                      | ご飯             |                        | エネルギー(kcal) |
|      | 煮魚           | ムキカレイ                | 砂糖             | 生姜                     | 396         |
|      | 酢の物          | ツナ/わかめ               | 砂糖             | レタス/胡瓜/人参              | たんぱく質(g)    |
|      | 田舎汁          | 味噌                   |                | かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱         | 19.7        |
| 14 月 | 中華丼          | 豚肉/なると               | ご飯/油           | キャベツ/人参/きくらげ/生姜        | エネルギー(kcal) |
|      | 中華和え         |                      | ごま油            | キャベツ/胡瓜                | 433         |
|      | わかめスープ       | わかめ                  | ごま             | 玉葱                     | たんぱく質(g)    |
|      | オレンジ         |                      |                | オレンジ                   | 17          |
| 15 火 | 食パン          |                      | 食パン/マーガリン      |                        | エネルギー(kcal) |
|      | ムキカレイのフライ    | ムキカレイ/つなぎ卵           | 小麦粉/パン粉/油      |                        | 395         |
|      | アスパラサラダ      |                      | マヨネーズ          | キャベツ/アスパラ/人参           | たんぱく質(g)    |
|      | ミネストローネ      | ベーコン                 | 油/じゃが芋         | カットトマト/玉葱/キャベツ         | 20          |
| 16 水 | カレーライス       | 豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳 | ご飯/じゃが芋/油/小麦粉  | 人参/玉葱/にんにく             | エネルギー(kcal) |
|      | ツナサラダ        | ツナ                   | 油              | キャベツ/レタス/胡瓜            | 454         |
|      | オレンジ         |                      |                | オレンジ                   | たんぱく質(g)    |
|      |              |                      |                |                        | 14.2        |
| 17 木 | ご飯           |                      | ご飯             |                        | エネルギー(kcal) |
|      | 豚肉と切り干し大根の煮物 | 豚肉/ひじき/さつま揚げ         | 油/砂糖           | 切り干し大根/人参/生姜           | 371         |
|      | 和え物          |                      |                | キャベツ/小松菜               | たんぱく質(g)    |
|      | みそ汁          | わかめ/味噌/豆腐            |                | 清見オレンジ                 | 13.6        |
| 18 金 | あんかけうどん      | 豚肉                   | うどん/油          | 人参/玉葱/小松菜/生姜           | エネルギー(kcal) |
|      | かぼちゃのそぼろ煮    | 鶏ひき肉                 | 砂糖/油           | かぼちゃ/生姜                | 391         |
|      | オレンジ         |                      |                | オレンジ                   | たんぱく質(g)    |
|      |              |                      |                |                        | 16.5        |
| 21 月 | ロールパン        |                      | ロールパン          |                        | エネルギー(kcal) |
|      | 鶏のトマト煮       | 鶏肉                   | 油/片栗粉          | カットトマト/人参/玉葱/キャベツ/ニンニク | 377         |
|      | 春雨サラダ        |                      | 春雨/ごま油         | キャベツ/レタス/胡瓜            | たんぱく質(g)    |
|      | カブとベーコンのスープ  | ベーコン                 | 油              | かぶ                     | 15.8        |
| 22 火 | 和風スパゲッティ     | 鶏ひき肉                 | スパゲティ/片栗粉/油    | 玉葱/しめじ/いんげん/生姜         | エネルギー(kcal) |
|      | おかか和え        | 鰹節                   |                | キャベツ/人参                | 368         |
|      | もやしと豚肉のスープ   | 豚肉                   |                | もやし/にら/生姜              | たんぱく質(g)    |
|      | オレンジ         |                      |                | オレンジ                   | 17.8        |

