

4月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
1日 きびごはん（ゆかり） サケのパン粉焼き 鶏とたまごのチリソース たけのこの唐揚げ 菜の花のからし和え くだもの	2日 発芽玄米ごはん（キムムッチ） 鶏の磯辺から揚げ 豚肉と厚揚げの甘辛炒め ひじきの中華ソテー ブロッコリーのおかか和え いちご白玉練乳がけ	3日 	4日 麦ごはん（わかめ） 豚肉のオイスター炒め ちくわのごま揚げ 卵の花 浅漬け くだもの	5日 発芽玄米ごはん（青のり） 鯖の竜田揚げ 鶏肉と春野菜の米粉クリーム煮 切干大根のペペロンチーノ ごま塩スナップえんどう くだもの
8日 発芽玄米ごはん（ひじき） マーマレードチキン とんとんれんこん ふきと油揚げの煮物 マカロニサラダ くだもの	9日 きびごはん（じゃこ） ピーマンの肉詰め 豚肉と大根の黒糖煮 ピリ辛味噌こんにゃく パリパリサラダ プチトマト	10日 お赤飯（ごま塩） たれカツ 鶏肉とセリの炒めもの 筍の五目煮 うま塩春キャベツ くだもの	11日 発芽玄米ごはん（やみつきごま） 魚の黄金焼き 豚肉の中華炒め 新じゃがフライ 塩ゆでブロッコリー くだもの	12日 
15日 きびごはん（おかかのり） ポークチャップ 海鮮かき揚げ 即席漬 粉ふきいも くだもの	16日 発芽玄米ごはん（わかめ） チキングリル 麻婆カレー キャベツの梅和え れんこんチップス くだもの	17日 麦ごはん（青のり） いかのかりんと揚げ チキングラタン 刻み昆布の煮物 ゆでスナップえんどう あべかわいも	18日 発芽玄米ごはん（カレーおかか） 鶏肉の塩レモン唐揚げ 春キャベツのホイコーロー 若竹煮 ナムル くだもの	19日 雑穀ごはん（ゆかり） 豚しゃぶしゃぶのピリ辛だれ 厚焼き玉子 花野菜の天ぷら キャベツときゅうりのサラダ くだもの
22日 	23日 麦ごはん（のりたまふりかけ） さばの胡麻みそ焼き ミートボールチーズソースかけ 白滝の炒り煮 野菜のじゃこ和え くだもの	24日 発芽玄米ごはん（青のり） ハンバーグトマトソース 豚から玉 揚げかぼいもサラダ きゅうりの華風和え くだもの	25日 雑穀ごはん（おさかなふりかけ） 手作り春巻き 鶏肉と春野菜の煮もの 切干大根の炒め煮 さっぱり漬け プチトマト	26日 グリーンピースごはん 鶏肉のごま唐揚げ 肉豆腐 ポパイソテー 野菜の磯香和え くだもの
29日 お休み	30日 発芽玄米ごはん（桜エビ） アジフライ春色タルタル 鶏肉と新ごぼうのうま煮 煮びたし 新玉ねぎとわかめのサラダ くだもの			

※くだものは、りんご、いちご、伊予柑等の柑橘類を予定しています
 ※未就学児用のお弁当につきましては、辛味等配慮をして調理作成いたします。

※3日(水)、12日(金)、22日(月)はスクールの夕食を提供いたします。
 ※アレルギーの関係で除去してほしいメニューがございましたら、スクールまでご連絡くださいませ。

4月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまい芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

*醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

1日		2日		3日		4日		5日	
主食	米、きび、ゆかり、ごま	主食	米、発芽玄米、刻みのり、ごま油、ごま	主食	米、雑穀、かつお節、ごま	主食	米、麦、わかめ、ごま	主食	米、発芽玄米、青のり、ごま
主菜	サケパン粉、バター、パセリ粉、レモン汁	主菜	鶏肉、塩麹、薄口醤油、片栗粉、米粉、青のり	主菜	鶏肉、カレー粉、ビザチース、パセリ粉、(トマト、レモン汁、オリーブ油、コーン)	主菜	豚肉、チンゲン菜、長ねぎ、オイスターソース、醤油、片栗粉	主菜	サワラ、米粉、片栗粉、醤油
準主菜	卵A、鶏肉、長ねぎ、ケチャップ、醤油、豆板醤、一味	準主菜	豚肉、厚揚げ、醤油、味噌	準主菜	豚肉、ビーフン、キャベツ、干椎茸、醤油、かつお節	準主菜	ちくわ(卵C)、ごま、小麦粉、米粉	準主菜	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、牛乳、バター、米粉
副菜①	たけのこ、しめじ、片栗粉、米粉、薄口醤油	副菜①	ひじき、突きこんにゃく、干椎茸、オイスターソース、ごま、ごま油	副菜①	いんげん、じゃが芋、米粉、片栗粉	副菜①	おから、干椎茸、人参、万能ねぎ、薄口醤油	副菜①	切干大根、しめじ、人参、オリーブ油、にんにく、パセリ粉
副菜②	菜の花、キャベツ、もやし、薄口醤油、からし粉	副菜②	ブロッコリー、かつお節、薄口醤油	副菜②	人参、新玉ねぎ、ツナ、薄口醤油	副菜②	大根、キャベツ、かぶの葉	副菜②	スナップえんどう、ごま油、ごま
デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	白玉粉、上新粉、豆腐、いちご、スキムミルク	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	りんごorいちごor柑橘類
8日		9日		10日		11日		12日	
主食	米、発芽玄米、ひじき、ごま、醤油	主食	米、きび、じゃこ、ごま	主食	米、ささげ(小豆)、ごま、もち米	主食	米、発芽玄米、ごま、ガーリックパウダー	主食	
主菜	鶏肉、ママレードジャム、薄口醤油、米粉	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、ピーマン、玉ねぎ、パン粉、ナツメグ、ケチャップ、ソース	主菜	豚肉、パン粉、小麦粉、醤油	主菜	ホッケ、卵A、味噌、豆乳、酢	主菜	
準主菜	豚肉、蓮根、片栗粉、米粉、醤油、ごま	準主菜	豚肉、大根、黒糖、醤油	準主菜	鶏肉、セリ、玉ねぎ、薄口醤油	準主菜	豚肉、きくらげ、白菜、ニラ、醤油、オイスターソース、ごま油	準主菜	
副菜①	ふき、油揚げ、小松菜、白菜、薄口醤油	副菜①	こんにゃく、味噌、一味	副菜①	筍、人参、ごぼう、干椎茸、こんにゃく、醤油、昆布	副菜①	じゃが芋、パン粉、小麦粉、パセリ粉	副菜①	
副菜②	マカロニ、ブロッコリー、人参、レモン汁	副菜②	キャベツ、もやし、人参、餃子の皮(春巻きのみ)、ごま、薄口醤油、酢	副菜②	キャベツ、水菜、ごま油、ごま	副菜②	ブロッコリー	副菜②	
デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	プチトマト	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	

4月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、セラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

15日		16日		17日		18日		19日	
主食	米、きびかつお節、刻みのり、ごま	主食		主食	米、麦、青のり、ごま	主食	米、発芽玄米、かつお節、カレー粉、醤油	主食	米、雑穀、ゆかり、ごま
主菜	豚肉、いんげん、クチャップ	主菜		主菜	イカ、米粉、片栗粉、醤油	主菜	鶏肉、米粉、片栗粉、塩麹、レモン汁	主菜	豚肉、ねぎ、ニラ、にんにく、生姜(キムチ)、ごま油、醤油
準主菜	エビ、イカ、玉ねぎ、人参、米粉、小麦粉	準主菜		準主菜	鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、しめじ、牛乳、小麦粉、バター、チーズ	準主菜	豚肉、キャベツ、ピーマン、ハチ味噌、甜麺醬、豆板醬、ごま油	準主菜	卵A、はんぺん(卵C)、薄口醤油
副菜①	かぶ、からん、葉人参	副菜①		副菜①	刻み昆布、白滝、人参、薄口醤油、ごま、ごま油	副菜①	たけのこ、わかめ、薄口醤油	副菜①	ブロッコリー、カリフラワー、小麦粉、米粉
副菜②	じゃが芋、青のり	副菜②		副菜②	スナックエンドウ	副菜②	もやし、ニラ、人参、ごま、ごま油、薄口醤油	副菜②	キャベツ、きゅうり、人参、醤油、ごま
デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート		デザート	さつま芋、きなこ	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	りんごorいちごor柑橘類
22日		23日		24日		25日		26日	
主食		主食	米、麦、卵(A)、刻みのり、かつお節、薄口醤油、ごま	主食	米、発芽玄米、青のり、ごま	主食	米、雑穀、サケ、ごま、(サバ、赤魚、味噌、醤油)	主食	米、グリーンピース、もち米
主菜		主菜	さば、味噌、ごま	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、豆腐、パン粉、トマト、玉ねぎ、クチャップ、ソース、にんにく	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、春巻きの皮、春雨、干椎茸、醤油、ごま油、片栗粉、(たけのこ、五香粉、小麦)	主菜	鶏肉、塩麴、片栗粉、米粉、ごま
準主菜		準主菜	豚挽き肉、鶏ひき肉、豆腐、小麦粉、牛乳、チーズ、パセリ、人参、生姜、玉ねぎ、干椎茸、片栗粉、醤油、にんにく	準主菜	豚肉、卵A、ニラ、人参、もやし、オイスターソース、薄口醤油、ごま油	準主菜	鶏肉、新玉ねぎ、春キャベツ、薄口醤油	準主菜	豚肉、豆腐、長ねぎ、干椎茸、醤油
副菜①		副菜①	白滝、人参、しめじ、薄口醤油、ごま、ごま油	副菜①	かぼちゃ、さつま芋、玉ねぎ、酢、米粉、片栗粉	副菜①	切干大根、小松菜、しめじ、薄口醤油、ごま	副菜①	マカロニ、ほうれん草、オリーブ油、にんにく
副菜②		副菜②	小松菜、キャベツ、じゃこ	副菜②	きゅうり、ごま油、ごま、薄口醤油、一味	副菜②	かぶ、人参、白菜	副菜②	キャベツ、もやし、刻みのり、薄口醤油
デザート		デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	ブチトマト	デザート	りんごorいちごor柑橘類
29日		30日							
		主食	米、発芽玄米、桜エビ、青のり、ごま						
お休み		主菜	アジ、小麦粉、パン粉、卵A、豆乳、酢、(レモン汁)、玉ねぎ、人参						
		準主菜	鶏肉、新ごぼう、人参、醤油、ごま油						
		副菜①	小松菜、切干大根、しめじ、油揚げ、薄口醤油						
		副菜②	新玉ねぎ、わかめ、きゅうり、ごま油、ごま酢						
		デザート	りんごorいちごor柑橘類						