

# 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 進級、新学期 発芽玄米ごはん(わかめ) 鶏のから揚げ 新じゃがのそぼろあんかけ コーンソテー 塩ゆでブロッコリー くだもの	2日 卵の花(卯月) 麦ごはん(桜えびふりかけ) 豚肉の生姜焼き スパニッシュオムレツ 卵の花 ニラのナムル ハニーおさつ	3日 いんげんの日(3日) 黒米ごはん(青のり) 鶏肉の照り煮 シーフードグラタン いんげん入り元気豆 野菜のお浸し くだもの	4日 米粉の日 発芽玄米ごはん(ゆかり) ししゃもの香り揚げ チキンのトマト煮込み 白滝の炒り煮 うま塩キャベツ 米粉のいちごプチケーキ
7日 スナップエンドウ 麦ごはん(おかか) フライドチキン 麻婆春雨 ひじきの煮物 塩ゆでスナップえんどう くだもの	8日 山遊び ふき 雑穀ごはん(キムムッチ) 豚肉の味噌漬け焼き チキンチキンれんこん ふきと油揚げの煮物 マカロニサラダ くだもの	9日 よいピーマンの日 きびごはん(おさかなふりかけ) ピーマンの肉詰め 塩焼きそば じゃが芋の甘辛揚げ はりはり漬け プチトマト	10日 セルフチャーハン セルフチャーハン 揚げイカのチリソース 五目卵炒め カリカリ大根漬け 刻み昆布の煮物 さつまいものシュガー焼き	11日 進級お祝い献立 古代赤飯(ごま塩) 鶏のバター醤油から揚げ 高野豆腐の含め煮 根菜グリル 春色ドレッシングサラダ きなこ白玉
14日 春キャベツ 発芽玄米ごはん(ゆかり) 豚肉のカリカリ揚げ そぼろ入り卵焼き ツナと春キャベツのペペロンチーノ 野菜のおかか和え くだもの	15日 	16日 たけのこ 発芽玄米ごはん(手づくりなめたけ) ミートボールのとろとろチーズソー 豚肉の味噌炒め たけのこの土佐煮 やみつぎ生姜和え マカロニきなこ	17日 春巻き きびごはん(やみつぎごま) 手作り春巻き 鶏肉と春キャベツのうま塩炒め こんにゃくとちくわのきんぴら わかめの酢の物 プチトマト	18日 丼の日 発芽玄米ごはん 春野菜の豚丼 わかめポテト  ※スプーン推奨
21日 新玉ねぎ きびごはん(青のり) 具だくさん酢豚 鶏肉と高野豆腐のカレー煮 南瓜のバター焼き 新玉ねぎとわかめのサラダ くだもの	22日 入学お祝い献立 お赤飯(ごま塩) 手作りハンバーグ 春野菜のチキンポトフ ピリ辛こんにゃく 野菜のゆかり和え 大学芋	23日 丼の日 発芽玄米ごはん 具だくさんチキンカレー 大根の甘酢漬け  ※スプーン推奨	24日 	25日 雑穀ごはん(カレーごま) 海苔つくね焼き ちくわのかりんと揚げ 人参しりしり やみつぎきゅうり さつま芋の甘煮
28日 鯖 麦ごはん(ひじき) 鯖のごま味噌焼き 鶏肉と卵のケチャップソテー 新玉ねぎのかき揚げ ブロッコリーのおかか和え くだもの		30日 	<div style="background-color: yellow; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>今月の丼メニュー～18日春野菜の豚丼/23日具だくさんチキンカレー 18日はキャベツや新玉ねぎ、菜の花など旬の野菜の美味しさを味わえる豚丼です。 23日のチキンカレーはもちろんルーから手作り！ ヨーグルトで漬け込んだ鶏肉や野菜をじっくり煮込んだカレーは絶品です。お楽しみに！</p> </div>	

※15日(火)、24日(木)、30日(水)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、他の料理と接してまいります。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・さつまいも・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たら・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:卵とし、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)、オリーブ油、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。

		1日		2日		3日		4日	
		主食	米,発芽玄米,わかめ,ごま	主食	米,麦,桜えび,青のり,ごま	主食	米,黒米,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま
		主菜	鶏肉,薄口醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油	主菜	鶏肉,醤油,片栗粉	主菜	ししゃも(小魚),小麦粉,米粉,青のり
		準主菜	じゃが芋,鶏挽肉,生姜,長ねぎ,醤油,米粉,片栗粉,(豚挽肉)	準主菜	卵A,玉ねぎ,じゃが芋,パプリカ,ピーマン,ピザチーズ,牛乳,ケチャップ	準主菜	ムキエビ,イカ,玉ねぎ,しめじ,小麦粉,牛乳,ピザチーズ,パン粉,パセリ粉	準主菜	鶏肉,トマト缶,玉ねぎ,しめじ,にんにく,ケチャップ
		副菜①	コーン,キャベツ,人参,バター,醤油,こしょう	副菜①	おから,人参,干椎茸,こんにゃく,万能ねぎ,薄口醤油	副菜①	いんげん,大豆,にんにく,醤油	副菜①	白滝,人参,干し椎茸,醤油
		副菜②	ブロッコリー	副菜②	もやし,ニラ,ごま油,にんにく,醤油,ごま	副菜②	キャベツ,人参,水菜,薄口醤油	副菜②	キャベツ,にんにく,ごま油,ごま
		デザート	りんご,いちご,柑橘類	デザート	さつまいも,はちみつ,レモン	デザート	りんご,いちご,柑橘類	デザート	米粉,卵B,豆乳,いちご(ジャム)
7日		8日		9日		10日		11日	
主食	米,麦,かつお節,ごま,醤油	主食	米,雑穀,刻み海苔,醤油,にんにく,ごま油,ごま	主食	米,きび,ツナ(缶),干椎茸,人参,味噌,醤油,ごま,(サバ)	主食	米,豚挽肉,鶏挽肉,にんにく,醤油,ごま油	主食	米,黒米,ごま
主菜	鶏肉,小麦粉,片栗粉,ガーリックパウダー,カレー粉,ターメリック,ベーキングパウダー	主菜	豚肉,味噌,にんにく,万能ねぎ,生姜	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,パン粉,ピーマン,ケチャップ,ソース	主菜	イカ,長ねぎ,にんにく,生姜,ケチャップ,醤油,米粉,片栗粉,豆板醤	主菜	鶏肉,薄口醤油,バター,にんにく,生姜,米粉,片栗粉
準主菜	鶏挽肉,豚挽肉,ピーマン,春雨,干椎茸,長ねぎ,キクラゲ,にんにく,生姜,味噌,醤油,甜麺醬,豆板醬,片栗粉	準主菜	鶏肉,れんこん,生姜,米粉,片栗粉,醤油,ごま	準主菜	豚肉,蒸し中華麺,ニラ,塩,薄口醤油,ごま油	準主菜	卵,人参,玉ねぎ,きくらげ,青梗菜,醤油,オイスターソース	準主菜	高野豆腐,人参,干椎茸,醤油
副菜①	ひじき,人参,干椎茸,醤油	副菜①	ふき,小松菜,大根,油揚げ,醤油	副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉,醤油,ごま	副菜①	大根,人参,ごま油,酢,一味	副菜①	れんこん,さつまいも,青のり
副菜②	スナップエンドウ	副菜②	マカロニ(小麦),きゅうり,人参,玉ねぎ,レモン汁,(スナップエンドウ)	副菜②	切干大根,人参,刻み昆布,薄口醤油,酢	副菜②	刻み昆布,白滝,干椎茸,醤油,ごま	副菜②	キャベツ,水菜,人参,レモン汁,酢,オリーブ油
デザート	りんご,いちご,柑橘類	デザート	りんご,いちご,柑橘類	デザート	フチトマト	デザート	さつまいも	デザート	白玉粉,米粉,きな粉,(うぐいすきなこ)

## 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ありますが、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たら・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:卵とし、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)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麴、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。

14日		15日		16日		17日		18日	
主食	米、発芽玄米、ゆかり、ごま	主食		主食	米、発芽玄米、えのき、醤油	主食	米、きび、ごま、ガーリックパウダー	主食	米、発芽玄米
主菜	豚肉、生姜、醤油、米粉、片栗粉	主菜		主菜	鶏挽肉、豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、米粉、牛乳、ビザチーズ	主菜	鶏挽肉、豚挽肉、春巻きの皮(小麦)、春雨、ピーマン、干椎茸、醤油、ごま油、片栗粉、(甜麴醬、豆板醬)	主菜	豚肉、厚揚げ、キャベツ、菜の花、人参、新玉ねぎ、干椎茸、にんにく、生姜、醤油
準主菜	卵A、鶏挽肉、玉ねぎ、薄口醤油、(ごま油)	準主菜		準主菜	豚肉、ニラ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、生姜、味噌、すりごま、醤油	準主菜	鶏肉、春キャベツ、人参、玉ねぎ、ごま油、塩麴		
副菜①	キャベツ、人参、玉ねぎ、ツナ(缶)、一味、オリーブ油	副菜①		副菜①	たけのこ、突きこんにゃく、薄口醤油、かつお節	副菜①	突きこんにゃく、ちくわ(卵C)、ごま、醤油、一味		じゃが芋、わかめ、小麦粉、米粉
副菜②	切干大根、小松菜、かつお節、薄口醤油	副菜②		副菜②	小松菜、もやし、生姜、ごま油、醤油	副菜②	わかめ、切干大根、酢		
デザート	りんご、いちご、柑橘類	デザート		デザート	マカロニ、きな粉	デザート	フチトマト		
21日		22日		23日		24日		25日	
主食	米、きび、青のり、ごま	主食	米、もち米、ささげ、小豆、ごま	主食	米、発芽玄米、パセリ	主食		主食	米、雑穀、ごま、醤油、カレー粉
主菜	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、干椎茸、醤油、ケチャップ、米粉、片栗粉	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、にんにく、パン粉、小麦粉、ケチャップ、ソース	主菜	鶏肉、ヨーグルト、トマト缶、玉ねぎ、人参、じゃが芋しめじ、にんにく、ケチャップ、ソース、カレー粉、小麦粉、バター、(ターメリック)	主菜		主菜	鶏挽肉、豚挽肉、生姜、長ねぎ、大葉、干椎茸、海苔、醤油、味噌、片栗粉
準主菜	高野豆腐、鶏肉、醤油、カレー粉	準主菜	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、アスパラガス、塩麴、粉チーズ(卵C)、(薄口醤油)			準主菜		準主菜	ちくわ(卵C)、米粉、片栗粉、醤油、ごま
副菜①	南瓜、じゃが芋、バター、パセリ粉	副菜①	こんにゃく、醤油、ごま油、ごま、一味	副菜	大根、人参、水菜、酢	副菜①		副菜①	人参、卵A、もやし、ごま油、薄口醤油、ごま、かつお節
副菜②	新玉ねぎ、わかめ、きゅうり、ごま油、薄口醤油、ごま	副菜②	小松菜、もやし、ゆかり			副菜②		副菜②	きゅうり、にんにく、ごま油
デザート	りんご、いちご、柑橘類	デザート	さつままいも、醤油、水あめ、ごま			デザート		デザート	さつま芋、レーズン、砂糖
28日		29日		30日					
主食	米、麦、ひじき、ごま、醤油			主食					
主菜	サワラ、生姜、味噌、すりごま			主菜					
準主菜	鶏肉、卵A、しめじ、ピーマン、ケチャップ、薄口醤油			準主菜					
副菜①	新玉ねぎ、人参、さつま芋、小麦粉、米粉			副菜①					
副菜②	ブロッコリー、かつお節、醤油			副菜②					
デザート	りんご、いちご、柑橘類			デザート					