



2024年4月ランチメニュー

後期食

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	月	全粥 タラの煮付け じゃが芋煮 わかめと白菜の味噌汁	きな粉マカロニ	たら わかめ,味噌	はくさい	米 じゃがいも
2	火	全粥 肉豆腐 人参煮 小松菜のスープ	じゃが芋スティック	豚肉,豆腐	はくさい 人参,たまねぎ 小松菜	米
3	水	全粥 鶏肉の煮物 南瓜煮 玉葱のスープ	人参粥	鶏肉	グリーンアスパラ 南瓜 たまねぎ,コーン	米
4	木	全粥 白身魚の煮付け 春キャベツの彩り煮 人参のすまし汁	豆乳寒天	ホキ	ほうれん草 春キャベツ,パプリカ,人参,しいたけ 人参	米
5	金	全粥 豚肉と野菜煮 じゃが芋煮 キャベツのスープ	バナナ	豚肉	たまねぎ,人参 じゃがいも,人参 キャベツ	米
6	土	全粥 そぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 玉葱の味噌汁	人参粥	豚肉 味噌	ピーマン ほうれん草,人参 たまねぎ	米
8	月	全粥 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し わかめと白菜のスープ	豆乳きな粉餅	豆腐,豚ミンチ,赤みそ わかめ	たまねぎ,人参 ほうれん草,人参 はくさい	米 片栗粉
9	火	全粥 高野豆腐煮 人参煮 ほうれん草と玉葱のすまし汁	にゅうめん	高野豆腐	いんげん 人参 ほうれん草,たまねぎ	米
#	水	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 南瓜と新玉ねぎの味噌汁	麩のあべかわ	豚肉 味噌	大根,いんげん ブロッコリー,人参 南瓜,たまねぎ	米
#	木	全粥 白身魚の味噌煮 胡瓜の煮物 小松菜のすまし汁	青のり粥	かれい,赤みそ	たまねぎ きゅうり,人参 小松菜	米
#	金	全粥 肉野菜煮 ほうれん草の煮浸し 白菜の味噌汁	さつま芋茶巾	豚肉 味噌	キャベツ,たまねぎ ほうれん草,人参 はくさい	米
#	土	全粥 鶏肉煮 きゅうりの煮びたし 玉葱のスープ	人参粥	鶏肉	ほうれん草 きゅうり,人参 たまねぎ	米
#	月	全粥 たらのやわらか煮 花野菜煮 麩と小松菜の味噌汁	りんごのコンポート	たら 味噌	キャベツ,人参 ブロッコリー,カリフラワー 小松菜	米 麩

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
#	火	全粥 豚肉煮 いんげんのおかか煮 人参のすまし汁	きな粉粥	豚肉 糸かつお	たまねぎ,ピーマン いんげん 人参	米
#	水	全粥 白身魚の煮つけ アスパラのやわらか煮 大根と青菜の味噌汁	オレンジ寒天	たら 味噌	人参 グリーンアスパラ 大根,青菜	米
#	木	全粥 豚肉煮 じゃが芋煮 玉葱のスープ	にゅうめん	豚肉	小松菜,人参 じゃがいも,人参 たまねぎ	米
#	金	豆粥 鶏肉煮 切干大根煮 玉葱の味噌汁	雑炊	鶏肉 味噌	うすいえんどう 切干大根,いんげん,人参 たまねぎ	米 さつま芋
#	土	家庭協力日				
#	月	全粥 白身魚の味噌煮 胡瓜煮 ほうれん草のすまし汁	さつま芋スティック	ホキ,味噌	きゅうり,人参 ほうれん草	米
#	火	全粥 鶏肉煮 ほうれん草の煮浸し 玉葱のスープ	豆乳寒天	鶏肉	ブロッコリー ほうれん草,人参 たまねぎ	米
#	水	全粥 かれいのやわらか煮 小松菜のやわらか煮 春キャベツの味噌汁	ブロッコリー粥	かれい 味噌	小松菜,はくさい 春キャベツ	米
#	木	全粥 鶏肉煮 キャベツ煮 じゃが芋と人参のスープ	じゃが芋のお焼き	鶏肉	キャベツ 人参	米 じゃがいも
#	金	全粥 豚肉煮 大根煮 キャベツの味噌汁	南瓜茶巾	豚肉 味噌	たまねぎ,人参 大根,人参 キャベツ	米
#	土	全粥 豚肉煮 切干大根煮 青菜の味噌汁	人参粥	豚肉 味噌	たまねぎ 切干大根,きゅうり,人参 青菜	米
#	火	全粥 カレイの煮付け さつま芋煮 小松菜の味噌汁	きな粉粥	かれい 味噌	人参 小松菜	米 さつま芋

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい