

献立表（予定及び実施）

2022年4月

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材 料	3時おやつ	栄養価
15	金	野菜ジュース	麦ごはん 肉じゃが ブロッコリーとコン和え ゆし豆腐 野菜そば	米50押麦5 豚肉25じゃがいも35人参10玉ねぎ20しらたき10油1 醤油2みりん1三温糖1酒1さやえんどう3 ブロッコリー25コーン8ツナ5ノオイル和風ドレッシング*3 ゆし豆腐30青ねぎ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 バナナ60 ソフトせんべい8g	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 21.3 g
16	土	牛乳	野菜そば みかん缶	宮古そば80もやし25人参10青ネギ*3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 みかん缶30	豆乳150 みそおにぎり 米30ツナ8砂糖3ショウガ*1 焼き海苔0.5	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 23.2 g
18	月	ヤクルト	あわごはん 白身魚の照り焼き ほうれん草ソテー 冬瓜のみそ汁	米50あわ3 たら50醤油2みりん1酒1 ほうれん草30もやし20人参10ツナ8塩0.1醤油1油1 冬瓜25長ねぎ3豚肉8かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 おから入りホットケーキ ホットケーキ粉20おから5 牛乳10卵8バター3 メープルシロップ3	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 25.9 g
19	火	フルーツ豆乳	チキンカレー トマト和え アーサのすまし汁	米50押麦5鶏むね肉20鶏レバー*3玉ねぎ20人参10じゃが芋25 ピーマン8カレールウ8 トマト30きゅうり20ツナ5ノオイル和風ドレッシング*3 アーサ1絹ごし豆腐15かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 にんじんチヂミ 人参15卵20小麦粉25 ゴマ油1トシカツソ*3	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 22.4 g
20	水	バナナ 50g	あわごはん 鮭のキャロット焼き いろどりナムル 豚汁	米50あわ3 鮭40人参5マヨネーズ5パセリ粉0.1 もやし15人参5きゅうり10ロースハム5ノオイル和風ドレッシング3 豚肉10長ねぎ5人参15大根10ほうれん草5ごぼう10 かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ふかし芋 さつまいも80	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 26.4 g
7	木	のむ ヨーグルト	麦ごはん 切干大根炒め 鶏肉のみそ焼き わかめのすまし汁 もずく丼 カボチャサラダ わかめのすまし汁 いちご	米50押麦3 切干大根5人参10刻み昆布3ツナ5醤油1みりん1油1 鶏もも肉50みそ3三温糖1みりん1 カットわかめ0.3しめじ10油揚げ2かつお節2煮干し2 醤油1塩0.1 米50生もずく30豚挽き肉15コーン8人参10玉ネギ*15ピーマン5ショウガ*1 三温糖1.5酒0.5醤油3みりん1.5片栗粉1 カボチャ35おから5きゅうり5卵5マヨネーズ*4 カットわかめ0.3しめじ10油揚げ2かつお節2煮干し2 いちご30	牛乳180 カボチャ蒸しパン カボチャ10 ホットケーキ粉25 卵8牛乳15 牛乳 レーズン蒸しパン 干しぶどう5ホットケーキ粉25 卵8牛乳15	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 26.8 g エネルギー 593 Kcal たんぱく質 19.4 g
22	金	アチャコ	あわごはん 豚のショウガ焼き 白菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁	米50あわ3 豚肉30ショウガ0.5醤油2酒0.5玉ネギ*30ピーマン8人参8油1 白菜30人参8花かつお1いりゴマ0.2醤油2 ジャガイモ30青ネギ3木綿豆腐10かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ミルクパン35	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 24.6 g
23	土	牛乳	野菜そば バナナ	宮古そば80もやし25人参10青ネギ*3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 バナナ60	豆乳150 わかめおにぎり 米30炊き込みワカメ1 しらす干し2焼き海苔0.5	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 22.6 g
25	月	果汁	麦ごはん 冬瓜の煮付け 魚のムニエル キャベツのみそ汁	米50押麦3 冬瓜60人参10青ネギ2鶏モモ20醤油2みりん0.5三温糖0.5 たら50塩0.1小麦粉3パセリ粉0.1バター1 キャベツ20油揚げ2シメジ10かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 小豆蒸しパン 小豆缶10ホットケーキ粉20 おから5卵5牛乳20	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 32 g
26	火	抹茶	あわごはん 豆腐のそぼろあんかけ きんぴらごぼう へちまのみそ汁 りんご	米50あわ3 木綿豆腐40豚挽き肉10醤油2三温糖1みりん1片栗粉2油1枝豆2 ゴボウ15人参15コンヤク10インゲン8かまぼこ5ゴマ油1醤油2みりん1 三温糖1白ゴマ0.5 へちま20油揚げ2青ネギ*2かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	牛乳180 豆乳くずもち くず粉10豆乳50三温糖5 きな粉5	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 22.1 g
27	水	バナナ	焼きそば きゅうり和え かき玉汁 もも缶	焼きそば麺80豚肉15キャベツ30玉ネギ*20人参10油1焼きそばソース4青のり0.1 きゅうり30ちくわ5ノオイル和風ドレッシング*2マヨネーズ*2 卵15ニラ2かつお節2煮干し2醤油1塩0.1片栗粉1 もも缶25	牛乳180 鮭おにぎり 米30鮭フレーク8白ゴマ2 焼き海苔0.5	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 21.3 g
28	木	ヨーグルト	あわごはん 鶏肉のマ・マレド煮 キャベツサラダ コンソメスープ	米50あわ3 鶏もも肉45ごぼう25三温糖0.6醤油1.2マ・マレド*ジャム3 キャベツ35人参4カットワカメ0.2コーン5ゴマドレッシング*3 玉ネギ*20ピーマン5コンソメ1	牛乳180 ジャムパン 食パン40 いちごジャム10	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 23.9 g

献立の無断使用・転用を禁止します。ご使用の際は、ご一報下さい。

★食中毒防止の基本★

- ①「つけない」微生物汚染をさせない → 洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので
- ②「増やさない」微生物を増殖させない → 温度管理:(食品管理・冷凍庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」 → (しっかり火をとす):中心温度85℃で1分以上加熱されているか確認