



令和7年度 4月

ひばり組

曜	月		火		水		木		金		土	
日	14 ・ 28		1 ・ 15		2 ・ 16 ・ 30		3 ・ 17		4 ・ 18		19	
昼食	チンジャオロース かぼちゃ煮 スープ		魚のつけ焼き ひじき煮 みそ汁		ひじき入りハンバーグ 和風サラダ みそ汁		鶏肉の照り焼き いんげんのソテー みそ汁		ホキと玉ねぎのみそ炒め ベークドポテト すまし汁		ミートドリア コーンサラダ スープ	
おやつ	牛乳 マーブル蒸しパン		牛乳 ビスコ		牛乳 ういろう		牛乳 ポテトもち		牛乳 ぼうしパン		牛乳 サッポロポテト	
	食材名		食材名		食材名		食材名		食材名		食材名	
	米	36	米	36	米	36	米	36	米	36	米	36
	豚肉	36	さくら	40	合ひき肉	32	鶏肉	44	ホキ・酒	32・0.8	カレー粉	0.16
	たけのこ	16	しょうゆ	1.2	ひじき	0.24	さとう	2	しょうゆ	0.4	チーズ	8
	ピーマン	4	さとう	0.4	人参	1.6	しょうゆ	2	片栗粉	3.2	玉ねぎ	12
	酒	2.4	片栗粉	0.24	油揚げ	0.4	片栗粉	0.64	油	1.6	合ひき肉	24
	片栗粉	2.4	みりん	2.6	玉ねぎ	12			みそ	2	トマトケチャップ	14.4
	鶏ガラ	0.6	昆布だし	6.4	塩	0.08	いんげん	24	ざらめ	2.4	油	0.4
	さとう	0.6			パン粉	1.6	コーン	8	酒	2.4	バター	3.2
	しょうゆ	2.4	ひじき	2.4	卵	8	油	1.6	しょうゆ	0.4	小麦粉	5.2
	酒	2.4	油揚げ	12	トマトケチャップ	5.6	塩	0.2	玉ねぎ	48	牛乳	16
	しょうが	0.4	人参	4	ウスターソース	1.6			油	0.8	ブイヨン	0.4
	にんにく	0.08	ざらめ	2			大根	24			塩	0.1
	ごま油	0.8	しょうゆ	2.2	かにかまぼこ	6.4	人参	8	じゃが芋	40	コーン	8
			酒	2.4	きやべつ	24	ねぎ	1.6	油	0.4	きやべつ	24
	かぼちゃ	40	かつおだし	2.4	きゅうり	8	みそ	4.8			きゅうり	8
	ざらめ	1.5			酢	2.4	かつおだし	100	麴・人参	2.4・4	人参	45
	しょうゆ	0.4	きやべつ	28	油	1.2			ほうれん草	4	酢	2.4
			玉ねぎ	12	しょうゆ	1.2	煮干		塩	0.16	油	1.6
	豆腐	28	ねぎ	1.6			牛乳	80	しょうゆ	0.8	しょうゆ	1.6
	もやし	8	みそ	4.8	じゃが芋	36			昆布・かつおだし	100		
	わかめ	0.24	かつおだし	100	しめじ	4	じゃが芋	48			玉ねぎ	32
	コンソメ	1.6			わかめ	0.24	片栗粉	8.8	煮干		わかめ	0.4
			煮干		みそ	4.8	マーガリン	2.4	牛乳	80	ブイヨン	1.6
			牛乳	80	かつおだし	100	ざらめ	3.2			牛乳	80
			ビスコ				しょうゆ	2.4	強力粉	13.6		
					煮干		味のり	0.1	小麦粉	3.2	サッポロポテト	
	ホットケーキミックス	16			牛乳	80			ドライイースト	0.24		
	油・卵	2.4・4							さとう	3.2		
	牛乳	9.6			小麦粉	8			マーガリン	2		
	さとう	3.2			さとう	4			塩・牛乳	0.1・10.4		
	きな粉	0.8							小麦粉・さとう	3.2・3.2		
	さとう	0.8							バター・卵	3.2・3.2		

曜	月		火		水		木		金		土	
日	7 ・ 21		8 ・ 22		9 ・ 23		10 ・ 24		11 ・ 25		12 ・ 26	
昼食	カレーライス ヨーグルトサラダ		竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁		パン ハッシュドビーフ ブロッコリーサラダ		鶏肉のつくね 土佐和え すまし汁		利休焼 じゃが芋のごま和え みそ汁		わかめごはん じゃが芋のいため煮 みそ汁	
おやつ	牛乳 せんべい		牛乳 きらきらゼリー		牛乳 クレープもち		牛乳 ポテトケーキ		牛乳 ジャムサンド		牛乳 あられ	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	48	米	36	強力粉	28	米	36	米	36	米	40
	合ひき肉	24			ドライイースト	0.24					わかめ	0.64
	じゃが芋	24	さば	40	マーガリン	2.8	鶏ひき肉	32	豚肉	32	しらす干し	4
	玉ねぎ	40	酒	1.6	塩・さとう	0.4・1.8	パン粉	3.2	しょうが	0.8	人参	5.6
	人参	8	しょうゆ	1.6	スキムミルク	0.8	塩	0.1	しょうゆ	1.6	ざらめ	1.3
	油	0.4	小麦粉	2.4	牛乳	21.6	人参	4.8	小麦粉	2.4	しょうゆ	2
	カレールー	12	片栗粉	2			玉ねぎ	9.6	粉チーズ	2.4	油	2.4
			油	2.4			卵	2	パセリ	0.1		
	バナナ	16			牛肉	24	ざらめ	1.2	卵	8	豚肉	20
	みかん缶	16	春雨	4	玉ねぎ	32	しょうゆ	1.9			じゃが芋	35
	バイン缶	16	もやし	12	じゃが芋	24	片栗粉	0.56	じゃが芋	28	玉ねぎ	24
	りんご	8	きゅうり	12	人参	8			小松菜	16	人参	8
	きウイフルーツ	1.6			グリーンピース	4			ごま	2.4	厚揚げ	16
	ヨーグルト	12	人参	2.4	油・小麦粉	0.4・3.2	きやべつ	28	さとう	0.8	いんげん	2.4
	スキムミルク	2.4	ハム	8	トマトケチャップ	16	小松菜	8	しょうゆ	2.4	油	0.8
			ごま	1.6	ざらめ	0.8	人参	4	かつおだし	3.2	ざらめ	1.6
			酢	4	しょうゆ	1.6	花かつお	0.4			しょうゆ	3.2
	牛乳	80	さとう	1.6	ハヤシルウ	4	しょうゆ	1.6	きやべつ	28	酒	0.8
			しょうゆ	1.6			昆布だし	0.64	人参	4	みりん	0.4
	せんべい				ブロッコリー	16			わかめ	0.24	かつおだし	28
			かぼちゃ	24	きゅうり	4	魅	2.4	みそ	4.8		
			玉ねぎ	16	きやべつ	16	かまぼこ	4	かつおだし	100	きやべつ	28
			ねぎ	1.6	人参	4	ねぎ・塩	1.6・0.2			えのき	8
			みそ	4.8	酢・油	2.4・1.6	しょうゆ	0.8			ねぎ	1.6
			かつおだし	100	さとう・塩	0.8・0.1	昆布・かつおだし	100	煮干		みそ	4.8
									牛乳	80	かつおだし	100
			煮干		牛乳	80	煮干					
			牛乳	80	小麦粉	9.6	牛乳	80	食パン	32	牛乳	80
					白玉粉	2.9			いちごジャム	12		
			りんごジュース	32	さとう	1.6	じゃが芋	48			あられ	
			寒天	0.3	さとう	4	バター	2				
			さとう	4.8	卵	3.8	さとう	4.8				
			バイン缶	12	小麦粉	1.6	卵	8				
			みかん缶	12	牛乳	16	生クリーム	48				