



令和7年度 4月

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 ココアういろ		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	45	米	45	米	45	米	45	米	45	米	45
	豚肉	40	さくら	50	合ひき肉	40	鶏肉	55	ホキ・酒	40・1	カレー粉	0.2
	たけのこ	20	しょうゆ	1.5	ひじき	0.3	さとう	2.4	しょうゆ	0.5	チーズ	10
	ピーマン	5	さとう	0.5	人参	2	しょうゆ	2.4	片栗粉	4	玉ねぎ	15
	酒	3	片栗粉	0.3	油揚げ	0.5	片栗粉	0.8	油	2	合ひき肉	30
	片栗粉	3	みりん	3.2	玉ねぎ	15			みそ	2.4	トマトケチャップ	18
	鶏ガラ	0.8	昆布だし	8	塩	0.1	いんげん	30	ざらめ	3	油	0.5
	さとう	0.8			パン粉	2	コーン	10	酒	3	バター	4
	しょうゆ	3	ひじき	3	卵	10	油	2	しょうゆ	0.5	小麦粉	6.5
	酒	3	油揚げ	15	トマトケチャップ	7	塩	0.2	玉ねぎ	60	牛乳	20
	しょうが	0.5	人参	5	ウスターソース	2			油	1	ブイヨン	0.5
	にんにく	0.1	ざらめ	2.4			大根	30			塩	0.1
	ごま油	1	しょうゆ	2.7	かにかまぼこ	8	人参	10	じゃが芋	50	コーン	10
			酒	3	きやべつ	30	ねぎ	2	油	0.5	きやべつ	30
	かぼちゃ	50	かつおだし	3	きゅうり	10	みそ	6			きゅうり	10
	ざらめ	1.8			酢	3	かつおだし	120	麩・人参	3・5	人参	5
	しょうゆ	0.5	きやべつ	35	油	1.5			ほうれん草	5	酢	3
			玉ねぎ	15	しょうゆ	1.5	煮干		塩	0.2	油	2
	豆腐	35	ねぎ	2					しょうゆ	1	しょうゆ	2
	もやし	10	みそ	6	じゃが芋	40	牛乳	100	昆布・かつおだし	120		
	わかめ	0.3	かつおだし	120	しめじ	5					玉ねぎ	40
	コンソメ	2			わかめ	0.3	じゃが芋	60	煮干		わかめ	0.5
			煮干		みそ	6	片栗粉	11			ブイヨン	2
	煮干		牛乳	100	かつおだし	120	マーガリン	3	牛乳	100		
	牛乳	100					ざらめ	4			牛乳	100
			ビスコ		煮干		しょうゆ	3	強力粉	17		
	ホットケーキミックス	20			牛乳	100	味付のり	0.1	小麦粉	4	サッポロポテト	
	油・卵	3・5							ドライイースト	0.3		
	牛乳	12			小麦粉	10			さとう	4		
	さとう	4			さとう	10			マーガリン	2.5		
	ココア	0.5			牛乳	28			塩・牛乳	0.1・13		
	さとう	1			ココア	1.2			小麦粉・さとう	4・4		
									バター・卵	4・4		

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	60	米	45	強力粉	35	米	45	米	45	米	50
	合ひき肉	30			ドライイースト	0.3					わかめ	0.8
	じゃが芋	30	さば	50	マーガリン	3.5	鶏ひき肉	40	豚肉	40	しらす干し	5
	玉ねぎ	50	酒	2	塩・さとう	0.5・2.2	パン粉	4	しょうが	1	人参	7
	人参	10	しょうゆ	2	スキムミルク	0.9	塩	0.1	しょうゆ	2	ざらめ	1.6
	油	0.5	小麦粉	3	牛乳	27	人参	6	小麦粉	3	しょうゆ	2.5
	カレールー	15	片栗粉	2.5			玉ねぎ	12	粉チーズ	3	油	3
			油	3	牛肉	30	卵	2.5	パセリ	0.1		
	バナナ	20			玉ねぎ	40	ざらめ	1.5	卵	10	豚肉	25
	みかん缶	20	春雨	5	じゃが芋	30	しょうゆ	2.3			じゃが芋	40
	バイン缶	20	もやし	15	人参	10	片栗粉	0.7	じゃが芋	35	玉ねぎ	30
	りんご	10	きゅうり	15	グリーンピース	5			小松菜	20	人参	10
	キウイフルーツ	2	人参	3	油・小麦粉	0.5・4	きゃべつ	35	ごま	3	厚揚げ	20
	ヨーグルト	15	ハム	10	トマトケチャップ	20	小松菜	10	さとう	1	いんげん	3
	スキムミルク	3	ごま	2	ざらめ	1	人参	5	しょうゆ	3	油	1
			酢	5	しょうゆ	2	花かつお	0.5	かつおだし	4	ざらめ	2
	牛乳	100	さとう	2	ハヤシルウ	5	しょうゆ	2			しょうゆ	4
			しょうゆ	2			昆布だし	0.8	きゃべつ	35	酒	1
	せんべい				ブロッコリー	20			人参	5	みりん	0.5
			かぼちゃ	30	きゅうり	5	そうめん	12	わかめ	0.3	かつおだし	35
			玉ねぎ	20	きゃべつ	20	かまぼこ	5	みそ	6		
			ねぎ	2	人参	5	ねぎ・塩	2・0.2	かつおだし	120	きゃべつ	35
			みそ	6	酢・油	3・2	しょうゆ	1			えのき	10
			かつおだし	120	さとう・塩	1・0.1	昆布・かつおだし	120	煮干		ねぎ	2
											みそ	6
			煮干		牛乳	100	煮干		牛乳	100	かつおだし	120
			牛乳	100	小麦粉	12	牛乳	100	食パン	40	牛乳	100
					白玉粉	3.6			いちごジャム	15		
			りんごジュース	40	さとう	2	じゃが芋	60			あられ	
			寒天	0.4	さとう	5	バター	2.4				
			さとう	6	卵	4.7	さとう	6				
			バイン缶	15	小麦粉	2	卵	6				
			みかん缶	15	牛乳	20	生クリーム	12				