

令和2年4月予定献立表

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
朝食	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ごはん じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	ホットドッグ ごはん・のり佃煮 ポテトのスープ たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん・韓国のみそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 野菜の煮びたし 黄桃缶 ジョアマスカット	たまごハムサンド ごはん・のり 青菜のスープ アスパラサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	三色丼 ビーフンスープ にらじゃがチヂミ 青菜のナムル ジョアプレーン	ごはん すまし汁 牛肉と筍の炒め物 厚揚げの炒め煮 野菜の和え物 寒天みかん	ごはん コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ りんごジュース	ごはん すまし汁 鶏のマヨ焼きネギポン酢 里芋のバターしょうゆ炒め 野菜の和え物	ごはん スバゲッティ カルボナーラ コンソメスープ ポテトのツナマト焼き サラミサラダ	ごはん すまし汁 すきやき煮 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え	ごはん 豚汁 鶏の煮つけ ぶきの甘辛煮 わかめの酢の物 ヨーグルト
夕食	新ごぼうご飯 すまし汁 鮭の塩焼き さつまいものバター煮 かにかまサラダ りんご	ごはん もやしスープ 花しゅうまい 青菜の中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ	あんかけ醤油ラーメン 中華丼 ラーメンスープ 南瓜煮 わかめの和え物 杏仁豆腐	ごはん コンソメスープ 鶏の豆板醤ソース 豚肉と豆腐の煮物 青菜のごま和え ダイズゼリー(ぶどう)	ごはん すまし汁 豚肉のソテー春野菜添え さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え 寒天みかん	チキンライス 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ 清美オレンジ	【入学祝い】 ごはん・にら玉スープ 油淋鶏(ゆりりんち) 麻婆豆腐 白菜の中華和え メロン・紅白饅頭
エネルギー(kcal)	2,457	2,457	2,301	2,322	2,343	2,182	2,062
たんぱく質(g)	95.5	95.5	93.0	94.7	88.4	94.3	93.9
脂質(g)	75.4	75.4	75.0	86.7	75.5	65.4	49.3

	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)
朝食	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	食パン(ジャム) 野菜スープ タンポポーフッシュ キャベツのごま和え バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 卵焼き・焼鮭・煮物 ツナとオクラの和え物 牛乳200ml	はちみつパン カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん・とろろ 春雨スープ しゅうまい しらす干し 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 黄桃缶 ジョアマスカット	シュガーロール ごはん・のり佃煮 きのこのスープ ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ 牛乳200ml
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごまあえ ピーチジュース	ごはん すまし汁 鯖の味噌だれ がんもどきの煮物 ほうれん草のおひたし	ごはん 南瓜のクリームスープ 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とパプリカのソテー ハムサラダ ミックスフルーツ	ごはん ジュリエットスープ 豆腐グラタン 野菜とコーンのソテー ミモザサラダ 【手作りおやつ】から揚げサンド・フルーツサンド	ごはん かきたまうどん うどん汁 じゃがいものきんぴら かまぼこ野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ 人参コンソメ ブロッコリーサラダ	焼肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめの中華和え
夕食	新ごぼう すまし汁 鮭の塩焼き 野菜の炊き合わせ わかめサラダ ミックスフルーツ	ごはん オクラのスープ ロールキャベツ 南瓜のミルク煮 マカロニサラダ アロエみかん	海鮮やきそば 海鮮炒り卵 小松菜のスープ さつまいものマッシュ アスパラとささみの和え物 ジョアストロベリー	ごはん 中華スープ 酢豚 青菜のかに玉あん 大根の中華和え ダイズゼリー(レモン)	ごはん ビーフストロガノフ きのこのバター炒め 角切りサラダ カットパイ	卵チャーハン わかめスープ エビと豆腐のチリソース 野菜のナムル 牛乳かん	ごはん すまし汁 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ プリン
エネルギー(kcal)	2,139	2,139	2,367	2,222	2,736	2,167	2,449
たんぱく質(g)	87.4	87.4	98.3	92.7	92.3	92.0	89.1
脂質(g)	50.3	50.3	82.9	55.8	56.3	98.4	91.2

	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)
朝食	ごはん みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	レーズンロール ごはん・のり佃煮 野菜スープ 巣ごもり卵 かにかまサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらす干し 牛乳200ml	ハムチーズドッグ ごはん・のり佃煮 ハムと野菜のソテー なすのスープ 卵サラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん・焼きたたらこ みそ汁 親子煮 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き いんげんの炒め煮 黄桃缶 ジョアマスカット	全粒粉食パン ごはん・のり 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ 牛乳200ml
昼食	ごはん 野菜とソーセージのスープ カジキのクリームソース マッシュポテト グリーンサラダ	ごはん かき玉汁 蒸し鮭の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 ひじき和え ヨーグルト	ごはん かき玉汁 かれいの煮つけ 豆腐ナゲット おひたし みかんジュース	ごはん すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋の味噌煮 ごま和え	味噌ラーメン ごはん・のり佃煮 フライドポテト かにの三杯酢 りんごジュース	ごはん すまし汁 鶏肉のピカタ じゃがいもの炒め物 のり和え	ごはん かき玉スープ かれいのなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ
夕食	シシジュース すまし汁 チャンプルー かぼちゃサラダ カットマンゴー	ごはん 中華スープ 春巻きのあんかけ 青菜のソテー ポテトサラダ カットパイ	スバゲッティ ごはん 豚肉のトマトソース じゃがコンソメスープ りんご入りコールスロー ミックスフルーツ	ごはん 新玉ねぎとコーンのスープ 餃子ハンバーグ 人参グラッセ 野菜の中華和え 杏仁豆腐	ごはん 大豆入り野菜スープ 目鯛の香草パン粉焼き きのこの野菜のソテー ハムサラダ ナタデココ入りぶどうゼリー	ソーセージピラフ コーンポタージュ かじきの黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん	ごはん すまし汁 青肉肉絲 厚揚げの煮つけ ツナ和え 清美オレンジ
エネルギー(kcal)	2,267	2,267	2,175	2,229	2,243	2,258	2,140
たんぱく質(g)	88.1	88.1	92.5	88.8	99.5	94.7	81.4
脂質(g)	69.0	69.0	67.0	59.5	59.2	56.3	72.2

	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)
朝食	ごはん みそ汁 がんもの煮つけ ほうれん草のおかか和え 温泉卵 牛乳200ml	ロールパン ごはん・のり佃煮 大根スープ ソーセージのケチャップ炒め キャベツサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 かじきの柳川風 白菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	黒糖ロール ごはん・のり佃煮 コーンポタージュ 洋風卵焼き チーズサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん・つぼ煮 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとろみ煮 黄桃缶 ジョアマスカット	食パン ごはん・のり ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ 牛乳200ml
昼食	ごはん 冬菇スープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラサラダ	ごはん まぐろソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 コーンバター	ごはん ビースのポタージュ えびバーグ 野菜とコーンのソテー サラミサラダ	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐の煮つけ 青菜の和え物	カレーうどん 親子丼 うどん汁 南瓜のいとこ煮 ほうれん草サラダ 【誕生日ケーキ】プリンアラモード	ごはん すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものきんぴら みそ和え	鮭の電田揚げ たまごスープ 春雨ソテー わかめの酢の物
夕食	青菜ご飯 とろろ昆布汁 鶏のみそ焼き なすの揚げ煮 キャベツの昆布和え ダイズゼリー(ぶどう)	ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 鶏菜炒り卵 オクラとかにかまの和え物 りんご	あんかけ焼きそば あんかけご飯 野菜スープ スイートポテト ほうれん草のごま和え 豆乳きなこプリン	ごはん ザーサイスープ 肉だんごの甘酢 ツナじゃがいも煮 青菜のナムル アロエみかん	ごはん ミネストローネ ひき肉とじゃがいものチーズ焼き 青菜炒り卵 コールスローサラダ 清美オレンジ	しらすチャーハン キャベツとトマトのスープ 豆腐のうま煮 野菜の和え物 カットパイ	ごはん すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひき煮 ツナポテトサラダ りんご
エネルギー(kcal)	2,238	2,238	2,209	2,268	2,187	2,188	2,255
たんぱく質(g)	86.8	86.8	84.3	80.3	86.2	82.7	92.3
脂質(g)	73.8	73.8	77.8	70.3	53.4	49.3	74.8

	29(水)	30(木)	お知らせ		【入学・進学おめでとうございます】		【コラム】五味覚:苦味	
朝食	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml	ミルク丸パン ごはん・のり佃煮 豚肉と大豆のトマトシチュー チーズサラダ バナナ 牛乳200ml	◎4月7日(火)清瀬小中・小平小中高部入学式 ◎4月8日(月)清瀬特別支援学校高等部入学式 ◎4月11日(土)★から揚げサンド/フルーツサンドを提供します。 ◎4月26日(日)★誕生日ケーキはプリンアラモードを提供します。 ◎4月の検食当番は『わかぐさ』ユニットです。 土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。		新年度のスタートです！ 今年はウイルス感染症の全国的な広がりの中、様々な制限のある環境で、長い春休みを過ごした子供たちです。 春休み中は、楽しい遊びを計画したり、手作りのおやつを作ったり、お部屋ごとにアイデアを凝らし過ごしていましたが、早く外に出られることが待ち遠しい様子でした。ご家族の皆様、ご協力ありがとうございます。 入学、進学によって大きく環境が変わり、体調を崩しやすいので、美味しいご飯で、健康をサポートしていきたいと思っています。		五味覚(甘味、塩味、酸味、苦味、旨味)といわれる味覚の中でも苦味は、私たちが一番感じやすい味覚だと言われています。苦味は毒に近いため、命を守るため、敏感に感じ取れるようになっていきます。味覚が未発達の子供は、本能的に苦味を嫌うのも意味があります。 苦味成分は体の熱を取り、排便を促し解毒作用があると言われています。山菜、菜の花など苦味のある春の旬の野菜を食べると、冬の間に溜まった老廃物や脂肪を追い出し、代謝を上げていく役割があります。	
昼食	ポークカレー 野菜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん すまし汁 鮭のうあん焼き 野菜のみそ炒め 大根サラダ ジョアストロベリー	◎4月26日(日)★誕生日ケーキはプリンアラモードを提供します。		入学式			
夕食	桜海老と菜の花のご飯 かき玉汁 カジキのみそ焼き 里芋のマッシュ おひたし 清美オレンジ	ごはん コンソメスープ 野菜たっぷりメンチ マッシュポテト ちくわサラダ 寒天フルーツ	4月平均		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		2,206 87.2 51.9	
エネルギー(kcal)	2,206	2,206	2,269	2,332	2,271	2,291	2,271	2,291
たんぱく質(g)	87.2	87.2	89.1	85.9	90.5	88.3	90.5	88.3
脂質(g)	51.9	51.9	66.3	59.1	67.9	63.5	67.9	63.5