

# 令和3年4月予定献立表

|              | 1 (木)                                                     | 2 (金)                                                     | 3 (土)                                                         | 4 (日)                                                       | 5 (月)                                                       | 6 (火)                                                          | 7 (水)                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 朝食           | ご飯・のり<br>野菜スープ<br>洋風卵とじ<br>かにかまサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml      | ご飯<br>みそ汁<br>ちくわぶと野菜の煮物<br>キャベツのごま和え<br>温泉卵<br>牛乳200ml    | ご飯・のり佃煮<br>なすのスープ<br>豚キャベツ炒め<br>ミニサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml       | ご飯<br>みそ汁<br>親子煮<br>野菜の梅しそ和え<br>納豆<br>牛乳200ml               | ご飯<br>みそ汁<br>たらこの卵とじ<br>しらす和え<br>韓国のり<br>牛乳200ml            | ご飯・のり<br>鶏のトマトシチュー<br>コーンサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml                 | ご飯<br>みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>いんげんの炒め煮<br>白桃<br>牛乳200ml                   |
| 昼食           | チキンカレー<br>南瓜のパン粉焼き<br>えびサラダ<br>ヨーグルト                      | ガーリックライス<br>コンソメスープ<br>マカロニのクリーム煮<br>コールスローサラダ<br>みかんジュース | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>かにの三杯酢<br>ごま和え                     | コーンチャープハン<br>中華スープ<br>しゅうまい<br>かにの三杯酢<br>りんごジュース            | ご飯<br>冬瓜スープ<br>豚肉のにんにくソース<br>チーズポテト<br>アスパラサラダ<br>ミックスフルーツ  | あんかけやきそば<br>中飯あんかけ<br>野菜スープ<br>スイートポテト風<br>ほうれん草のごま和え<br>寒天みかん | ご飯<br>すまし汁<br>たらこのピカタ<br>じゃがいも煮<br>のり和え                           |
| 夕食           | ご飯<br>すまし汁<br>蒸し鮭の野菜あん<br>ひき肉と豆腐の煮物<br>ひじき和え<br>ナタデココフルーツ | ご飯<br>わかめスープ<br>豚肉の生姜焼き<br>ポテトサラダ<br>いちご                  | ご飯<br>新玉ねぎとコーンのスープ<br>たらこの甘酢<br>厚揚げのキムチだれ<br>青梗菜の中華和え<br>杏仁豆腐 | ご飯<br>大豆入り野菜スープ<br>たいの香辛パン粉焼き<br>えびと南瓜のソテー<br>春野菜サラダ<br>プリン | 青菜ごはん<br>若竹汁<br>ぶりのみそ焼き<br>なすの揚げ煮<br>キャベツの昆布和え<br>ダイズゼリーぶどう | ご飯<br>すまし汁<br>ヒレカツ<br>厚揚げの煮つけ<br>ツナ和え<br>カットパン                 | 【入学祝い】<br>ソーセージピラフ<br>ジュリエンスープ<br>鶏のから揚げ<br>シーザーサラダ<br>ヨーグルトレアチーズ |
| エネルギー (kcal) | 2,361                                                     | 2,361                                                     | 2,321                                                         | 2,251                                                       | 2,319                                                       | 2,188                                                          | 2,307                                                             |
| たんぱく質 (g)    | 90.8                                                      | 90.8                                                      | 87.3                                                          | 87.3                                                        | 93.9                                                        | 82.3                                                           | 100.4                                                             |
| 脂質 (g)       | 63.6                                                      | 63.0                                                      | 64.1                                                          | 65.2                                                        | 63.0                                                        | 63.4                                                           | 74.7                                                              |

|              | 8 (木)                                                            | 9 (金)                                              | 10 (土)                                                      | 11 (日)                                                             | 12 (月)                                                    | 13 (火)                                                                | 14 (水)                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 朝食           | ご飯・のり佃煮<br>大根のスープ<br>ソーセージのキャベツ炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>がんもの煮つけ<br>おかか和え<br>温泉卵<br>牛乳200ml    | ご飯・のり<br>肉団子スープ<br>ベーコンとキャベツの炒め物<br>ツナサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml | ご飯<br>小松菜のスープ<br>かにと豆腐の中華煮<br>ごま和え<br>納豆<br>牛乳200ml                | ご飯<br>みそ汁<br>焼き豆腐と卵の煮物<br>ゆかり和え<br>しらす干し<br>ジョアマスカット      | ジャムサンド<br>ご飯・のり<br>ごぼうスープ<br>ゆかり和え<br>野菜のソテー<br>チキンサラダ<br>バナナ・牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>白菜のとうもろ煮<br>マンゴーゼリー<br>牛乳200ml        |
| 昼食           | 三色丼<br>すまし汁<br>ポテトのカレー煮<br>サラミサラダ<br>ヨーグルト                       | ご飯<br>ビースのポタージュ<br>えびバーグ<br>ハムサラダ<br>ジョアブルーベリー     | ご飯<br>沢煮鯛<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>豆腐の卵とじ<br>青菜の和え物                 | カレーうどん<br>他人丼<br>すまし汁<br>南瓜のいとし煮<br>ほうれん草サラダ<br>ヨーグルト              | ご飯<br>すまし汁<br>花しゅうまい<br>じゃがいものきんぴら<br>ブロッコリーのマヨ和え<br>杏に豆腐 | 中華丼<br>卵スープ<br>春雨ソテー<br>わかめの酢の物<br>ピーチジュース                            | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉のバーベキューソース<br>甘辛ポテト<br>キャベツのみそ和え<br>りんごジュース |
| 夕食           | ご飯<br>すまし汁<br>青梗菜の卵とじ<br>キャベツとかにの和え物<br>清美オレンジ                   | ご飯<br>かき玉汁<br>かれいのなめ茸ソース<br>肉野菜炒め<br>ごぼうサラダ<br>りんご | ご飯<br>春雨スープ<br>ハンバーグ中華あん<br>ツナじゃがいも煮<br>青菜のナムル<br>カットマンゴー   | ご飯<br>ミネストローネ<br>ひき肉とじゃがいものチーズ焼き<br>青菜炒り卵<br>コールスローサラダ<br>ミックスフルーツ | たけのこご飯<br>かき玉汁<br>さわらのネギみそ焼き<br>里芋のマッシュ<br>おひたし<br>清美オレンジ | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉の香味ソース<br>五目ひじき煮<br>ポテトサラダ<br>りんご                     | ひき肉チャープハン<br>コーンスープ<br>厚揚げのうま煮<br>野菜の和え物<br>カットパン           |
| エネルギー (kcal) | 2,249                                                            | 2,249                                              | 2,278                                                       | 2,306                                                              | 2,242                                                     | 2,251                                                                 | 2,274                                                       |
| たんぱく質 (g)    | 75.4                                                             | 75.4                                               | 101.8                                                       | 91.4                                                               | 91.1                                                      | 75.7                                                                  | 86.3                                                        |
| 脂質 (g)       | 70.8                                                             | 70.8                                               | 55.8                                                        | 64.6                                                               | 54.2                                                      | 59.8                                                                  | 62.2                                                        |

|              | 15 (木)                                                        | 16 (金)                                                      | 17 (土)                                                          | 18 (日)                                                  | 19 (月)                                                    | 20 (火)                                                          | 21 (水)                                              |
|--------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 朝食           | 丸パン<br>豚肉と大豆のシチュー<br>チーズサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml                 | ご飯<br>みそ汁<br>肉じゃが<br>キャベツの梅和え<br>温泉卵<br>牛乳200ml             | ホットケーキ<br>ご飯・のり<br>ポトフ<br>豆とみかんのサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml           | ご飯<br>ほうれん草スープ<br>ミートボールの甘辛煮<br>野菜の和え物<br>納豆<br>牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>車麩の卵とじ<br>野菜の和え物<br>しらす干し<br>ジョアマスカット        | 黒糖ロール<br>ご飯・のり佃煮<br>ジュリエンスープ<br>チーズオムレツ<br>ハムサラダ<br>バナナ・牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>焼き魚・卵焼き・ウインナー<br>白桃<br>牛乳200ml         |
| 昼食           | ご飯<br>すまし汁<br>鮭のゆうあん焼き<br>野菜のみそ炒め<br>かぼちゃサラダ                  | ご飯<br>ワンタンスープ<br>たらこのチリソース煮<br>豚に炒め<br>マカロニサラダ              | ご飯<br>けんちん汁<br>さんまの生姜焼き<br>青菜の卵とじ<br>マカロニサラダ<br>【おやつ】焼きおにぎり・コロッ | かしわうどん<br>かしわ汁<br>れんこんのきんぴら<br>アスパラとかにの和え物<br>ヨーグルト     | ビーフハ<br>ビーフンスープ<br>みそポテト<br>かにかまサラダ<br>温泉卵                | ご飯<br>中華風スープ<br>麻婆豆腐<br>にらじゃがチヂミ<br>大根の中華和え                     | 親子丼<br>すまし汁<br>蒸しポテト<br>小松菜の和え物<br>みかんジュース          |
| 夕食           | ご飯<br>コンソメスープ<br>キャベツ入りメンチカツ<br>マッシュポテト<br>シーフードサラダ<br>寒天フルーツ | スパゲッティ<br>ミートソース<br>オクラのスープ<br>ハッシュドポテト<br>ツナサラダ<br>カットマンゴー | ご飯<br>とろろ昆布汁<br>豚ヒレのピリ辛焼き<br>さつまいものバター煮<br>じゃこサラダ<br>りんご        | ご飯<br>じゃがコンスープ<br>さばのマスタード焼き<br>豚しゃぶサラダ<br>ダイズゼリーりんご    | しめじご飯<br>すまし汁<br>ぶりのみそだれ<br>大根のおかか和え<br>菜の花の和え物<br>清美オレンジ | ビーフカレー<br>野菜の含め煮<br>アスパラサラダ<br>プリン                              | コーンピラフ<br>カリフラワーのスープ<br>マカロニミートグラタン<br>えびサラダ<br>りんご |
| エネルギー (kcal) | 2,229                                                         | 2,288                                                       | 2,317                                                           | 2,305                                                   | 2,312                                                     | 2,298                                                           | 2,385                                               |
| たんぱく質 (g)    | 95.0                                                          | 91.0                                                        | 100.0                                                           | 99.8                                                    | 99.3                                                      | 85.4                                                            | 87.1                                                |
| 脂質 (g)       | 62.4                                                          | 54.9                                                        | 65.9                                                            | 62.3                                                    | 62.4                                                      | 77.6                                                            | 68.9                                                |

|              | 22 (木)                                                       | 23 (金)                                           | 24 (土)                                                         | 25 (日)                                                                   | 26 (月)                                                         | 27 (火)                                                            | 28 (水)                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 朝食           | ロールパン<br>じゃがいものクリーム煮<br>ブロッコリーサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml          | ご飯<br>みそ汁<br>えのき豚<br>かにか和え<br>温泉卵<br>牛乳200ml     | ポテトドッグ<br>ご飯・のり佃煮<br>ポテトのスープ<br>たまごサラダ<br>バナナ<br>牛乳200ml       | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉と豆腐の卵とじ<br>青菜の和え物<br>納豆<br>ジョアマスカット                       | ご飯<br>みそ汁<br>ソーセージと野菜の炒め物<br>卵焼き<br>しらす干し<br>牛乳200ml           | ジャムサンド<br>ご飯・のり<br>ほうれん草のスープ<br>鮭のタルタル焼き<br>チキンサラダ<br>バナナ・牛乳200ml | ご飯<br>みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>大根の煮物<br>マンゴーゼリー<br>牛乳200ml |
| 昼食           | ご飯<br>すまし汁<br>さわらのマヨコーン炒め<br>厚揚げの炒め煮<br>ささみと野菜の和え物<br>ヨーグルト  | ご飯<br>コンソメスープ<br>鮭のピザチーズ焼き<br>卵と野菜の炒め物<br>コーンサラダ | ご飯<br>すまし汁<br>蒸し鶏の和風照り焼きソース<br>目きんぴら<br>卵と野菜の和え物<br>ジョアブルーベリー  | スバゲッティ<br>スバゲッティ<br>コンソメスープ<br>ポテトのツナトマト焼き<br>サラミサラダ<br>【誕生日ケーキ】プリンアラモード | 豚そぼろ丼<br>ワンタンスープ<br>青のりポテト<br>野菜のナムル                           | ご飯<br>豚汁<br>ぶりの照焼き<br>青菜のごま和え<br>ヨーグルト                            | ご飯<br>すまし汁<br>肉豆腐<br>芋餅みそバター<br>ほうれん草のおひたし        |
| 夕食           | ご飯<br>青菜のスープ<br>ハンバーグねぎソース<br>野菜の中華炒め<br>わかめの和え物<br>ミックスフルーツ | あんかけ<br>塩ラーメン<br>甘辛ポテト<br>青菜のナムル<br>杏仁豆腐         | ご飯<br>コーンスープ<br>たらこの中華あんかけ<br>豚肉の細切り炒め<br>青菜のごま和え<br>ダイズゼリーぶどう | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉のみそ焼き<br>さつまいもと野菜の煮物<br>昆布和え<br>ミックスフルーツ                 | 桜海老と菜の花のご飯<br>すまし汁<br>さばの竜田揚げ<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>白菜の漬かけ<br>寒天みかん | ご飯<br>にら玉スープ<br>ゆりりんち<br>厚揚げ煮<br>わかめの中華和え<br>カットパン                | ハエリア<br>野菜スープ<br>はんぺんチーズフライ<br>かぼちゃサラダ<br>アロエみかん  |
| エネルギー (kcal) | 2,325                                                        | 2,379                                            | 2,151                                                          | 2,217                                                                    | 2,151                                                          | 2,188                                                             | 2,228                                             |
| たんぱく質 (g)    | 95.7                                                         | 92.0                                             | 94.0                                                           | 94.9                                                                     | 86.2                                                           | 110.9                                                             | 94.1                                              |
| 脂質 (g)       | 78.0                                                         | 70.5                                             | 56.8                                                           | 68.0                                                                     | 60.2                                                           | 55.8                                                              | 61.9                                              |

|              | 29 (木)                                                       |       | 30 (金)                                                 |       | ※ お知らせ ※                                                                                                                                                                                                 |           | 【入学・進学おめでとうございます】                                                                                                                                                                                                             |       | 食べられるってうれしいね【偏食】                                                                                                                                                                     |                                                                                       |                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 朝<br>食       | ロールパン<br><small>に卵・のり使用</small>                              |       | ご飯<br>みそ汁<br>ひき肉と豆腐の煮物<br>ツナとオクラの和え物<br>温泉卵<br>牛乳200ml |       | ◎4月7日(水) 清瀬小中・小平小中高等部入学式<br>◎4月8日(木) 東久留米特別支援学校高等部入学式                                                                                                                                                    |           | 新年度のスタートです！<br>昨年度よりコロナ禍の影響がまだに続き、いつもとは違う生活を余技なくされている子供たちです。ご家族の皆様にはご理解とご協力をいただきありがとうございます。<br>今年は、清瀬特別支援学校高等部が移動になり新しい校舎に登校します。ピカピカの小学1年生だけでなく、高校生、進級する子供たちのストレスはとも大きいです。学校から戻ってきたら、ほっと一息できるように、温かいご飯を作って応援したいです。<br>(給食室一問) |       | ・偏食とは①食べられるものがごく少ない状態、②心身ともに悪影響があり、③自然に改善されないものです。<br>・食べたくないのではなく、食べられないという意味でわがままとは異なります。<br>・心身に負担がかかり、多様なリスクをはらんでいます。<br>※全部食べられなくてもいいけれど、食べられるものが多ければ、バランスもよくなり、健康な体を作ることができます。 |                                                                                       |                    |
|              | たらこのトマトシチュー<br>キャベツのマヨドレ<br>バナナ<br>牛乳200ml                   |       |                                                        |       |                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                    |
| 昼<br>食       | 焼きそば<br><small>ご飯<br/>チーズハンバーグ</small>                       |       | ご飯<br>かぼちのクリームスープ<br>鮭のパン粉焼き<br>ハムサラダ<br>ジョアブルーベリー     |       | ◎4月17日(土) ★焼きおにぎり/コロッケを提供します。<br>  |           |                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                    |
|              | 小松菜のスープ<br>さつまいものマッシュ<br>ささみの和え物<br>ミックスフルーツ                 |       |                                                        |       | ◎4月25日(日) ★誕生日ケーキはプリンアラモードを提供します。<br>                                                                                 |           |                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                    |
| 夕<br>食       | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉のレモンソース<br>なすとピーマンのみそ炒め<br>ホタテと大根のサラダ<br>りんご |       | ご飯<br>わかめスープ<br>フルコギ<br>枝豆ポテト<br>昆布あえ<br>ダイズゼリーミックス    |       | ◎4月の検査当番は『さくら』ユニットです。<br>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。                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                    |
|              |                                                              |       |                                                        |       |                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                    |
| エネルギー (kcal) |                                                              | 2,223 | 2,462                                                  | 2,361 | 2,361                                                                                                                                                                                                    | 4月平均      | エネルギー (kcal)                                                                                                                                                                                                                  | 2,302 | 2,313                                                                                                                                                                                |  | ※発達障害児の偏食改善マニュアル参照 |
| たんぱく質 (g)    |                                                              | 86.3  | 87.9                                                   | 97.8  | 97.8                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 (g) | 91.9                                                                                                                                                                                                                          | 89.9  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                    |
| 脂質 (g)       |                                                              | 68.4  | 69.2                                                   | 66.9  | 66.9                                                                                                                                                                                                     | 脂質 (g)    | 65.1                                                                                                                                                                                                                          | 62.8  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                    |

新年度のスタートです！  
昨年度よりコロナ禍の影響がまだに続き、いつもとは違う生活を余技なくされている子供たちです。ご家族の皆様にはご理解とご協力をいただきありがとうございます。  
◎4月17日(土) ★焼きおにぎり/コロッ

◎4月25日(日) ★誕生日ケーキはプリンアラモードを提供します。

◎4月の検査当番は『さくら』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。

4月平均

エネルギー (kcal) 2302 2313  
たんぱく質 (g) 91.9 89.9  
脂質 (g) 65.1 62.8

【入学・進学おめでとうございます】

新年度のスタートです！  
昨年度よりコロナ禍の影響がまだに続き、いつもとは違う生活を余技なくされている子供たちです。ご家族の皆様にはご理解とご協力をいただきありがとうございます。  
◎4月17日(土) ★焼きおにぎり/コロッ

◎4月25日(日) ★誕生日ケーキはプリンアラモードを提供します。

◎4月の検査当番は『さくら』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。

4月平均

エネルギー (kcal) 2302 2313  
たんぱく質 (g) 91.9 89.9  
脂質 (g) 65.1 62.8

食べられるってうれしいね【偏食】

・偏食とは①食べられるものがごく少ない状態、②心身ともに悪影響があり、③自然に改善されないものです。  
・食べたくないではなく、食べられないという意味でわがままとは異なります。  
・心身に負担がかかり、多様なリスクをはらんでいます。  
※全部食べられなくてもいいけれど、食べられるものが多ければ、バランスもよくなり、健康な体を作ることができます。

※発達障害児の偏食改善マニュアル参照