

令和5年4月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
朝食	★入学・進級おめでとうございます★ 新一年生のご家族の皆様、お子さまのご入学おめでとうございます。 新一年生だけでなく、進級される子供たちも、新しい教室、新しい先生、新しいお友達と、学校生活の環境変化が大きく、ストレスの多い季節です。 福祉園では、安心な大人、安全な場所、美味しいごはんを提供して、いつもと変わらない、ほっとしてもらえ空間を作りたいと考えています。 入学のお祝い献立では、お赤飯と季節のいちごを使ったデザートを用意しました。頑張った1日の最後に、笑顔になってもらえるようにおいしく調理します。						
						1日	2日
昼食						ご 飯 ロールパン 又は ご飯 カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 卵スープ 豆腐ハンバーグ 青菜のソテー 納 豆 牛 乳
						ご 飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物 ジョアブルーベリー	きつねおろしうどん 又は ご 飯・うどん汁・豚肉 じゃが芋とコンビーフの炒め物 ほうれん草サラダ ヨーグルト
夕食						ご 飯 中華スープ 鱈の酢豚あん 豆腐のかにかまじ ダイコンサラダ ダイゼリーみかん	チキンカレー ちくわとブロッコリーのチーズ照焼 ミモザサラダ オレンジゼリー
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝食	ご 飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し ジョアマスケット	ご 飯 ロールパン 又は ご飯 きのこのスープ 豆腐ハンバーグ ツナとキャベツのサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 さけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛 乳	ご 飯 みそ汁 さけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛 乳	ご 飯 みそ汁 さけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛 乳	ダブルソフト 又は ご飯 ナスのソープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鶏肉の卵とじ 野菜の梅しそ和え 納 豆 牛 乳
	ご 飯 ソーセージと野菜のスープ カキのクリームソース えびとマカロニのソテー ツナサラダ	ご 飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め コーンポテト かにかまじと白菜の和え物 みかんジュース	ご 飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 れんこんじゃこサラダ	ご 飯 かき玉スープ シルバの痛焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花の和え物	ご 飯 すまし汁 鶏肉の豆乳モルネソース ひき肉と豆腐の煮物 オクラと大根のおかか和え	ご 飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 ちくわとブロッコリーの炒め物 小松菜のひじき和え りんごジュース	しょうゆラーメン 又は 焼き豚チャーハン・スープ じゃが芋煮 かにかまじの三杯酢 プリン
夕食	あさりの炊き込みご飯 すまし汁 和風ハンバーグ わかめと白菜のおひたし 清美オレンジ	ご 飯 すまし汁 かにかまじの煮つけ 牛肉と里芋の煮物 ハムと大根のサラダ プリン	豆腐あんかけうどん 又は ご 飯 揚げまぐろの甘辛 大根とほうれん草の和え物 ミックスフルーツ	ご 飯 中華スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋のソテー わかめサラダ カットパン	【入学祝】 赤 飯 すまし汁 白身魚のフライ 豚肉のラビゴットソース ポテトのツナマヨ焼き いちごミニパフェ	牛 乳 すまし汁 豆腐の味噌煮 キャベツの和え物 りんご	ご 飯 大豆入り野菜スープ メルル・サのムニエル きのこの野菜のソテー マカロニサラダ アロエみかん
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝食	ご 飯 みそ汁 鶏の卵とじ 野菜の和え物 韓国のおひたし 牛 乳	ご 飯 ロールパン 又は ご飯 鶏肉のトマトシチュー 豆腐ハンバーグ コーンサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き マカロニサラダ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 さけの塩焼き 鶏肉の豆乳モルネソース ひき肉と豆腐の煮物 オクラと大根のおかか和え	ご 飯 みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉水 牛 乳	黒糖ロール 又は ご飯 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 キャベツのごま和え 納 豆 牛 乳
	ご 飯 冬瓜スープ ホークチャップ ピーマンソテー チーズポテト アスパラサラダ	ご 飯 みそ汁 アジフライ 卵とピーマンのみそ炒め なすと野菜の和え物	ご 飯 すまし汁 鶏の照り焼き じゃが芋の炒め物 白菜ののり和え	ご 飯 すまし汁 鮭の塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物 ジョアブルーベリー	ご 飯 コンソメスープ 鶏のムニエル ラタトゥイユ チキンサラダ みかんジュース	ぶり照り丼 すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん わかめのおひたし 【おやつ】 いちごカスタードパフェ	けんちんうどん 又は ご 飯・けんちん汁・ほうちんの炒め物 豆きんとん ハムと菜の花の和え物 ヨーグルト
夕食	ただけのご飯 すまし汁 えびバーグ 豆腐のあんかけ 大根サラダ 牛乳寒天	豚 丼 すまし汁 野菜の炊き合わせ かぶのゆず和え 清美オレンジ	青梗肉絲めん 又は 豆腐 青梗肉絲 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え カットマンゴー	ご 飯 ほうれん草のスープ キャベツ入りメンチカツ マッシュポテト キャロットサラダ 寒天フルーツ	ご 飯 さき玉スープ 鶏肉の豆乳モルネソース ひき肉と豆腐の煮物 オクラと大根のおかか和え	ご 飯 キャベツスープ いかにのさくら揚げ ほうれん草のおひたし いちごゼリー	ご 飯 青梗菜のスープ 青のりソテーのオニオンソース 青のりポテト いかのサラダ アロエみかん
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝食	ご 飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し ジョアマスケット	ミルクパン 又は ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとうもろ煮 マンゴーゼリー 牛 乳	ご 飯 みそ汁 さけの塩焼き 鶏肉の豆乳モルネソース ひき肉と豆腐の煮物 オクラと大根のおかか和え	ご 飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉水 牛 乳	ダブルソフト 又は ご飯 ポテト 豆腐ハンバーグ 豆とチキンのサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納 豆 牛 乳
	カレーピラフ ほうれん草のスープ 南瓜のハン粉焼き ごぼうサラダ りんごジュース	天津飯 ワンタンスープ 春雨ソテー 菜の花の酢の物 ヨーグルト	ご 飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ和え	ご 飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ和え	ご 飯 すまし汁 鶏肉の豆乳モルネソース ひき肉と豆腐の煮物 オクラと大根のおかか和え	ご 飯 すまし汁 ほうちんの塩焼き 大根の肉みそかけ ほうれん草のごま和え 【おやつ】ソーセージパイ	ご 飯 肉うどん 又は ご飯 豚肉 の生姜焼き、うどん汁 蓮根のきんぴら かにかまじとアスパラの和え物 ヨーグルト
夕食	ご 飯 かきたま汁 鶏の野菜あん 新じゃがの甘辛煮 小松菜のおひたし 清美オレンジ	ご 飯 すまし汁 ひしカツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイゼリーみかん	豚骨ラーメン又は 牛肉チャーハン・スープ 中華卵焼き わかめサラダ カットパン	ご 飯 あさりとかぶのスープ ポテトクロック ほろろとスナックエンドウのソテー サーモンサラダ 寒天フルーツ	ご 飯 あさりとかぶのスープ ポテトクロック ほろろとスナックエンドウのソテー サーモンサラダ 寒天フルーツ	ご 飯 オクラのスープ 豆腐の野菜あん 野菜サラダ カットマンゴー	ご 飯 とろろ鹿肉汁 お味噌汁 厚揚げのみそ煮 じゃこサラダ 清美オレンジ
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	ご 飯 みそ汁 華越の卵とじ キャベツのマヨ和え しらす干し 牛 乳	ご 飯 子どもパン又は ご飯 ジュリエットスープ 豆腐ハンバーグ ハムサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 さけの塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛 乳	ご 飯 みそ汁 さけの塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛 乳	ご 飯 みそ汁 えのき豆 菜の花のからし和え 温泉水 牛 乳	ダブルソフト 又は ご飯 ポテトのソープ ハムとキャベツの炒め物 たまごサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 納 豆 牛 乳
	豚とほうろ煮 ビーフンスープ お好み焼き風 蓮根のたらこ和え ベクシーみかん	ご 飯 中華スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ 大根の中華和え	やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ご 飯 すまし汁 鶏肉のハニーマスタードソース 厚揚げの炒め煮 キャベツの和え物	ご 飯 すまし汁 鶏肉のハニーマスタードソース 厚揚げの炒め煮 キャベツの和え物	ご 飯 コンソメスープ 白身魚のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 コーンサラダ ヨーグルト	ご 飯 すまし汁 鶏肉のマヨ焼き 長芋の甘辛炒め 卵と菜の花の和え物 プリン
夕食	きのこおこわ 若竹汁 メバルの煮つけ さつま芋のバター煮 かにかまじサラダ りんご	ひきにくカレー ちくわとブロッコリーのチーズ照焼 春野菜のサラダ りんごゼリー	エビトマトクリームパスタ 又は えびピラフ 春野菜のスープ ソーセージのケチャップ炒め シーザーサラダ 清美オレンジ	ご 飯 青梗菜のスープ 餃子ハンバーグ 卵とちくわの中華炒め ツナとわかめのおひたし ミックスフルーツ	ご 飯 青梗菜のスープ 餃子ハンバーグ 卵とちくわの中華炒め ツナとわかめのおひたし ミックスフルーツ	ご 飯 中華スープ 甘辛ポテト ピリ辛キュウリ カットパン	ご 飯 すまし汁 鶏肉のソテー野菜添え さつま揚げと野菜の煮物 キャベツとかぶの昆布和え 寒天フルーツ

「豚肉のラビゴットソース」
ラビゴット＝フランス語で「尻尾の出る」という意味です。
さわやかでヘルシーなソースです。

材料（一人分）
豚ロース 50g
塩 少々
こしょう 少々
小麦粉 小さじ1
（ラビゴットソース）
玉ねぎ 10g
ピーマン 5g
赤ピーマン 5g
黄色ピーマン 5g
アスパラ 10g
トマト 10g
フレッシュドレッシング 8ml
（フレッシュドレッシング）
オリーブ油5g米酢2g塩コショウ少々、レモン汁1g

【作り方】
1.豚肉に塩コショウをして小麦粉を薄くまぶす。
2.オーブンで焼く。
3.トマトは薄切し、1cm角切りにする。
4.その他の野菜はすべて5mm程度の角切りにし炒める。
5.フレッシュドレッシングに3.4を加え

※お知らせ※
◎4月7日（金）清瀬特別支援学校・小平特別支援学校・東久留米特別支援学校高等部入学式
◎4月15日（土）手作りおやつは★いちごカスタードパフェ、22日（土）ソーセージパイを提供します。
◎4月30日（日）★誕生日ケーキはプリンアラモードを提供します。
◎4月の献食当番は「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。

※ケーキは都合により変更になる場合があります。

栄養価【4月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方	
エネルギー	2154kcal
タンパク質	91.9g
脂 質	63.8g

◎選択食ごはんを選んだ方
エネルギー2185kcal タンパク質89.5g 脂質60.7g