

令和7年4月予定献立表

	月	火 1 日	水 2 日	木 3 日	金 4 日	土 5 日	日 6 日
朝 食		ご飯 ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 ミニポテト バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 卵と玉ねぎのスープ たららのトマト煮 ハムとほうれん草のソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナともやしの炒め 温泉卵 牛乳	◎ロールパン ※ごはん カレースープ ジャーマンポテト 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼 食		ご飯 とん汁 鰯の煮つけ 菜の花のごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 すき焼き煮 キャラメルポテト 青菜のたくあん和え	にらチャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め ほうれん草のナムル ジョアプレーン	ご飯 ジュリエンスープ かじきのピザチーズ焼き 鶏とマカロニのソテー グリーンサラダ ヨーグルト	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース コーンとほうれん草のソテー いかのサラダ 【手作りおやつ】ホットケーキ	ご飯 新玉ねぎとソーセージのスープ 鰯のクリームソース じゃが芋ガーリック炒め 野菜マリネ
夕 食		ご飯 にら玉スープ 鶏肉の南蛮ソース 麻婆豆腐 ツナと白菜の中華和え カットマンゴー	◎チキンミートパスタ ※チキンそばろし 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ オレンジ	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ ポテトのカレー煮 角切りサラダ アロエみかん	◎海鮮焼きそば(1E1加) ※ごはん・海鮮炒め(1E1加) 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみとアスパラの和え物 りんご	ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え ダイスゼリーみかん	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コーンソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ
	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
朝 食	ご飯 みそ汁 豚肉といんげんの炒め物 肉詰めいなり煮 しらす干し 牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ ツナとキャベツのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそばろ煮 いちごゼリー 牛乳	ご飯 野菜スープ 鶏肉とキャベツの卵とじ 蒸し野菜サウザンドレ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま炒め 卵焼き 牛乳	◎こどもパン ※ごはん なすのスープ ソーセージエッグ みかん入りサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の卵乗せ 小松菜とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼 食	ポークカレー すまし汁 南瓜煮 ひじきサラダ ジョアマスカット	焼き肉丼 すまし汁 コーンポテト わかめと白菜の中華和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ツナとブロッコリーのマヨ和え アップル&キャロットジュース	ご飯 かき玉スープ さばの照り焼き 肉団子とがんもの煮物 菜の花と白菜のからし和え	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん 豆腐のミートソース オクラとひじきの和え物	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根の味噌煮 小松菜のごま和え	◎タンメン ※ごはん・野菜炒め・スープ もち米シュウマイ かにかまときゅうりの三杯酢
夕 食	ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース 若竹煮 大根サラダ あんみつ	赤飯【入学祝】 ジュリエンスープ ミックスフライ じゃがいものグラタン ハムサラダ ショートケーキ・りんごジュース	◎麻婆豆腐焼きそば ※麻婆豆腐丼 春雨スープ 蒸し鶏のチリソース 小松菜と大根のナムル マンゴープリン	ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ オレンジ	◎和風きのこパスタ ※ごはん・豚肉のきのこソース じゃがコーンスープ 野菜のチーズ焼き ツナコールスローサラダ ミックスフルーツ	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ ハンバーグの甘酢あん じゃこポテト炒め 青梗菜の中華和え カットパン	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンカツタタルソース きのこ野菜のソテー ポテトサラダ ピーチゼリー
	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
朝 食	ご飯 みそ汁 たららの卵とじ ほうれん草しゅうまい のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 ミニポテト バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 豚肉と大根の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め 鶏肉とブロッコリーの温サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とがんもの煮つけ ブロッコリーのおかか炒め 温泉卵 牛乳	◎はつみつパン ※ごはん 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 かにかまと豆腐の中華煮 サラミとキャベツのごま炒め 納豆 牛乳
昼 食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ ヨーグルト	ご飯 かき玉スープ 鰯のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	ご飯 鮭ソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 ビーフストロガノフ ほうれん草のバターソテー サラミサラダ ジョアブルーベリー	ご飯 沢煮碗 さけのちゃんちゃん焼き 豆腐の田楽 わかめと白菜の和え物 【手作りおやつ】フライドポテト	◎けんちんうどん ※ごはん・けんちん汁・豚肉の塩こうじ焼き 南瓜となすの煮物 ハムと菜の花の和え物 牛乳プリン
夕 食	たけのこご飯 とろろ昆布汁 鰯のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え 苺ミルクプリン	青椒肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ ツナときゅうりの和え物 オレンジ	◎ベーコンとほうれん草のクリームパスタ ※ベーコンシラス かぶのスープ 豆腐のピザチーズ焼き キャロットサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	◎みそラーメン ※ごはん・中華スープ・肉野菜炒め スイートポテト風 いんげんのごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 春雨スープ ハンバーグ中華あん ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ダイスゼリーみかん	ご飯 クラムチャウダー ひき肉とじゃがいものチーズ焼き ちくわとピーマンカレーソテー いかのマリネサラダ ミックスフルーツ
	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
朝 食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとろみ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ※ごはん ポトフ 豆腐野菜ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳
昼 食	ご飯 コンソメスープ ハンバーグとキャベツの煮込み 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ	中華丼 コーン卵スープ 春雨のソテー わかめときゅうり酢の物 アップル&キャロットジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のきんぴら しらすとキャベツの味噌和え ジョアストロベリー	ご飯 すまし汁 鮭のゆであん焼き 肉野菜のみそ炒め れんこんのごまあえ ヨーグルト	ご飯 ワンタンスープ 鰯のチリソース煮 豚二ツ炒め 焼き豚と青梗菜の中華和え	ご飯 けんちん汁 さんまの生姜焼き 青菜の卵とじ 油揚げと大根の和風サラダ	◎うどん ※ごはん・すまし汁 鶏もも焼鳥風 ひじきと厚揚げ煮 かにかまとアスパラの和え物 【誕生日】ミルクレープ
夕 食	きんぴらご飯 かき玉汁 鮭カツごま味噌だれ 里芋のマッシュ 小松菜と白菜のおひたし ラムネゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のキャベツ巻き 油揚げと青菜の煮びたし ツナポテトサラダ ダイスゼリーみかん	◎ひき肉あんかけラーメン ※ひき肉チャーハン・中華スープ 鶏肉と厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 オレンジ	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト シーフードサラダ(1E1加) 寒天フルーツ	◎ミートソース ※ごはん・豚肉ケチャップソース オクラのスープ バイクドポテト 五色サラダ カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉のピリ辛焼き さつま芋のバター煮 じゃこサラダ りんご	ご飯 じゃがコーンスープ さばのマスタード焼き 人参とキャベツのソテー 豚しゃぶサラダ ミックスフルーツ
	28 日	29 日	30 日	★ご入学・ご進級おめでとうございます★			
朝 食	ご飯 みそ汁 鶏肉とお麩の卵とじ かぼちゃしゅうまい しらす干し 牛乳	ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	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。 いよいよ新学期の始まりです。新しい環境の変化に緊張し、ストレスを感じる場面が多くなります。			
昼 食	ピビンパ ビーフンスープ みそポテト わかめサラダ中華ドレ	ご飯 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ にらとじゃがいものソテー ツナと大根の中華和え	ご飯 カリフラワーのスープ 鰯のムニエルトマトソース マカロニのクリーム煮 エビサラダ アップル&キャロットジュース	福祉園では、安心な大人、安全な場所、いつもと変わらないおいしいご飯で、ほっとしてもらえようように子供たちに寄り添ってまいります。 今年度もご理解とご協力をお願いいたします。			
夕 食	しめじご飯 すまし汁 チキンカツ 牛肉と大根の煮物 ほうれん草とちくわの和え物 りんごプリン	ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ 卵と野菜の炒め物 コブサラダ オレンジ	◎肉うどん ※豚肉の卵とじ丼・すまし汁 蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 水羊羹				
				東村山福祉園では、成長期の子供に合わせた栄養の目標を設定しています。また、食事は年齢によって個別の調整を行い身長・体重の経過を確認して、過不足のないように気を付けています。バランスの良い食事の提供で、強く丈夫な体を作ることを目標にしています。			

4月8日(火)夕食『入学祝』

入学のお祝い献立では、お赤飯と人気のフライ三種盛り、ミニケーキとジュースでお祝いします。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。

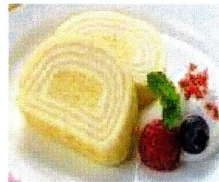


※お知らせ※

◎4月5日(土)手作りおやつは★「ホットケーキ」、19日(土)「フライドポテト」を提供します。

◎4月27日(日)★ケーキは「ミルクレープ」を提供します。

◎4月の献食当番は『あさひ』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。

4月の栄養価【平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,186kcal
タンパク質 92.3g
脂質 65.6g

◎選択食をごはんを選んだ方

エネルギー2,202kcal タンパク質89.9g 脂質 64.1

東京都東村山福祉園