

2019年4月

ポケモングローバルアカデミー様

4月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 Iレギ-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	ア大アレルゲン	Kcal
1日	月	昼	ごはん 鶏肉の照焼き キャベツとツナの炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー		415
		夕	ごはん ますの味噌焼き ひじきと豚肉の煮物 コーンサラダ	ます、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ひじき、ごぼう、コーン、玉ねぎ、パプリカ		409
2日	火	昼	ごはん さわらの漬焼き 大根のそぼろ煮 ポパイサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	大根、人参、ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ		407
		夕	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 青梗菜と豆腐の炒め物 キャロットサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、人参、コーン、カリフラワー		407
3日	水	昼	ごはん 厚揚げの中華炒め ジャが芋とツナの煮物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		408
		夕	ごはん 赤魚のバジル風味焼き 白菜と彩り豆のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	赤魚、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	バジル、白菜、人参、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		407
4日	木	昼	ごはん たら味噌焼き 彩り豆のトマト煮 さつま芋サラダ	たら、ミックスビーンズ、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	トマト、玉ねぎ、パプリカ、人参		403
		夕	ごはん 鶏肉のクリーム煮 キャベツと高野豆腐の炒り煮 きゅうりサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、油、砂糖、シチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、もやし、パプリカ		408
5日	金	昼	ごはん ポークハヤシ風 カリフラワーとツナのコンソメ風味 コールスローサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、ハヤシシチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、カリフラワー、人参、キャベツ、コーン、パプリカ		422
		夕	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草と彩り豆の炒め物 トマトサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ミックスビーンズ	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、トマト、カリフラワー、きゅうり		402
8日	月	昼	ごはん ますの漬焼き さつま芋のそぼろあんかけ ポパイサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉、和風ドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、コーン		409
		夕	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜とツナの炒め物 わかめサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、もやし、わかめ、コーン、パプリカ		407
9日	火	昼	ごはん 麻婆豆腐 キャベツと彩り豆のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ミックスビーンズ、味噌	精白米、油、片栗粉、砂糖、サウザンドレッシング	長ネギ、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、パプリカ		416
		夕	ごはん さわらの照焼き ズッキーニのそぼろ炒め ジャが芋の煮物 大根サラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ズッキーニ、玉ねぎ、大根、きゅうり、コーン		399
10日	水	昼	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 ごぼうと油揚げのきんぴら風 コールスローサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、コーンシチューの素、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		415
		夕	ごはん 鶏肉のテリマヨ焼き 白菜とツナの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	白菜、パプリカ、コーン、きゅうり、玉ねぎ		399

2019年4月

ポケモングローバルアカデミー様

4月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
11日	木	タ	ごはん ますのトマトソースがけ 大根と豚肉のべっこう煮 さつまいもサラダ	ます、豚肉	精白米、さつまいも、油、砂糖、マヨネーズ	トマト、玉ねぎ、大根、人参、パプリカ		418
12日	金	タ	ごはん 豚肉のポテトマヨ焼き ひじきと高野豆腐の煮物 オニオンサラダ	豚肉、高野豆腐	精白米、じゃがいも、油、砂糖、和風ドレッシング	ひじき、人参、玉ねぎ、パプリカ、コーン		408
15日	月	タ	ごはん 鶏肉のトマト煮 白菜と彩り豆の和風炒め ポパイサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、白菜、ひじき、ほうれん草、コーン、パプリカ		415
16日	火	タ	ごはん さわらのマヨ焼き 切干大根と豚肉の煮物 わかめの和え物 コーンサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	切干大根、人参、コーン、きゅうり、カリフラワー		418
17日	水	タ	ごはん 豚肉の照焼き ほうれん草と豆腐の炒め物 コールスローサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、イタリアンドレッシング	ほうれん草、もやし、キャベツ、玉ねぎ、パプリカ		403
18日	木	タ	ごはん 赤魚の漬焼き ごぼうと鶏肉の煮物 トマトサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、トマト、玉ねぎ、カリフラワー		422
19日	金	タ	ごはん 鶏肉のしょうが焼き キャベツと高野豆腐の炒め物 さつまいもサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、さつまいも、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、カリフラワー		410
22日	月	タ	ごはん チキンチャップ 大根とツナの炒め物 わかめサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、青梗菜、もやし、わかめ、きゅうり、パプリカ		416

2019年4月

ポケモングローバルアカデミー様

4月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 I補給のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
23日	火	夕	ごはん たら野菜あんかけ 里芋と鶏肉の煮物 コーンサラダ	たら、鶏肉	精白米、里芋、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、コーン、パプリカ、ズッキーニ		415
24日	水	夕	ごはん 豚肉の甘辛煮 青梗菜と高野豆腐の炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、高野豆腐	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		407
25日	木	夕	ごはん ますの照焼き ジャガイモと豚肉の煮物 コールスローサラダ	ます、豚肉	精白米、じゃがいも、油、砂糖、フレンチドレッシング	人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		422
26日	金	夕	ごはん 鶏肉の味噌焼き ごぼうと油揚げの煮物 ポパイサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ごぼう、人参、ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ		409

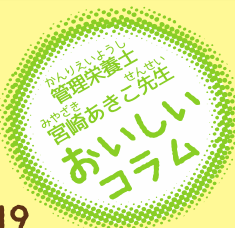
弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。
また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。
魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます
また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意願います。
※7大アレルギーについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

4 April



2019



ゆっくり食べる

毎日食べるごはん。ゆっくりと味わって食べていますか？ おうちのかたは、ついで、いそがしさから早く食べて！ が口ぐせになっていないでしょうか？ 早食いが習かんになると、食べ物をよくかまずに飲みこんでしまうため、消化がスムーズにいきません。また、早く食べる子どもは、おなかがいっぱいと感じる前に食べすぎてしまうため、ひまんにつながることがあります。食事は一人で一気に食べないように、かぞくそろってゆっくりと楽しみたいですね。



みやざき せんせい
宮崎あきこ先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車サヨナルチームなどプロスポーツ選手の栄養指導に従事してきた小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	1 マスカットゼリー	2 オレンジ蒸しパン	3 牛乳寒天	4 ストロベリーゼリー	5 さつま芋ケーキ
2 Week	8 ピーチゼリー	9 アップルケーキ	10 ぷりん	11 青りんごゼリー	12 あずき蒸しパン
3 Week	15 オレンジゼリー	16 人参オレンジ蒸しパン	17 ババロア	18 メロンゼリー	19 かぼちゃケーキ
4 Week	22 グレープフルーツゼリー	23 ストロベリーケーキ	24 プレーンヨーグルト	25 マスカットゼリー	26 キャロット蒸しパン
5 Week	29 昭和の日	30 退位の日			

★仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。



【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

2019年4月

ポケモングローバルアカデミー様



	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
おやつ名	マスカットゼリー	オレンジ蒸しパン (小麦・乳)	牛乳寒天 (乳)	ストロベリーゼリー	さつま芋ケーキ (小麦・乳)		
原材料	カップゼリーの素	HM・きび糖・オレンジジュース	牛乳寒天の素・牛乳	カップゼリーの素	HM・きび糖・牛乳・さつま芋		
	8	9	10	11	12	13	14
おやつ名	ピーチゼリー	アップルケーキ (小麦・乳)	ぷりん (乳)	青りんごゼリー	あずき蒸しパン (小麦・乳)		
原材料	カップゼリーの素	HM・きび糖・りんごジュース	ぷりんの素・牛乳	カップゼリーの素	HM・きび糖・牛乳・あずき		
	15	16	17	18	19	20	21
おやつ名	オレンジゼリー	人参オレンジ蒸しパン (小麦・乳)	ババロア (乳)	メロンゼリー	かぼちゃケーキ (小麦・乳)		
原材料	カップゼリーの素	HM・きび糖・人参オレンジジュース	ババロアの素・牛乳	カップゼリーの素	HM・きび糖・牛乳・かぼちゃ		
	22	23	24	25	26	27	28
おやつ名	グレープフルーツゼリー	ストロベリーケーキ (小麦・乳)	プレーンヨーグルト (乳)	マスカットゼリー	キャロット蒸しパン (小麦・乳)		
原材料	カップゼリーの素	HM・きび糖・牛乳・ストロベリーソース	ヨーグルト・きび糖	カップゼリーの素	HM・きび糖・牛乳・人参		
	29	30	1	2	3	4	5
おやつ名							
原材料							

醤油に含まれる (小麦) の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。