

4
April



魚食べてる?

ほねがあるから苦手!という人も多い魚りょうり。魚は肉やたまごと同じように体をつくるものになります。肉とのちがいは、魚には体によい油がふくまれていて、けんこうにも役立っているところです。ちなみに、日本でたくさん食べられている魚ベスト3は、①サケ ②まぐろ ③ぶりです。肉とちがって「旬」があるのも魚のとくちょう。春は「鱈」が有名ですね!1年で一番おいしくてえいようたっぷりな旬の魚を・・・めしあがれ!



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
ナショナルチームなど
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	2
				ミニアメリカンドッグ (小麦)	りんご蒸しパン (小麦)
2 Week	5	6	7	8	9
	ストロベリーゼリー	鶏肉の竜田揚げ	あずきマフィン (小麦)	米粉パンのラスク風	ハッシュドポテト
3 Week	12	13	14	15	16
	りんごのコンポート	中華麺のツナトマトソース (小麦)	米粉パンの小倉サンド	チキンナゲット	焼うどん (小麦)
4 Week	19	20	21	22	23
	ポテトフライ	メロンゼリー	オレンジマフィン (小麦)	あんかけ焼きそば (小麦)	黒糖蒸しパン (小麦)
5 Week	26	27	28	29	30
	米粉パンのいちごジャムサンド	かぼちゃ蒸しパン (小麦)	青のりポテトフライ	昭和の日	米粉パンの照焼きハンバーグサンド

※ 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

4月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
1日	木	ミニアメリカンドッグ	衣〔小麦粉(国内製造)、砂糖、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白、植物油、食塩〕、魚肉すり身、植物油、ペースト状植物性たん白、でん粉、粉末状植物性たん白、食塩、砂糖、たまねぎエキス、香味食用油、香辛料、かつおエキス、醸造酢、酵母エキス、揚げ油(パーム油)ノ加工でん粉、ソルビトール、ベーキングパウダー、炭酸Ca、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出物、(一部に小麦・大豆を含む)ケチャップ	小麦
2日	金	りんご蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩ノベーキングパウダー、香料)、きび糖、りんごジュース	小麦
5日	月	ストロベリーゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
6日	火	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
7日	水	あずきマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	小麦
8日	木	米粉パンのラスク風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、砂糖	
9日	金	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム、サラダ油	
12日	月	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
13日	火	中華麺のツナトマトソース	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)、ツナ、玉ねぎ、トマト、野菜フイヨン(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料)	小麦
14日	水	米粉パンの小倉サンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	
15日	木	チキンナゲット	鶏肉、植物油、粉末状植物性たん白、乾燥マッシュポテト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、しょうがペースト、揚げ油、加工でん粉、貝ca、重曹、ピロリン酸第二鉄、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
16日	金	焼うどん	うどん(小麦粉)、豚肉、キャベツ、もやし、人参、和風だし(食塩(国内製造、韓国製造)、砂糖類(グラニュー糖、ぶどう糖))、風味原料(かつおぶし粉末、そうだがつおぶし粉末)、ノ調味料(アミノ酸等)醤油、みりん、青のり、まぐろ節	小麦
19日	月	ポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、精製塩	
20日	火	メロンゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素	
21日	水	オレンジマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、オレンジジュース	小麦
22日	木	あんかけ焼きそば	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)、豚肉、白菜、玉ねぎ、青梗菜、人参、サラダ油、鶏がら、片栗粉、青のり	小麦
23日	金	黒糖蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩ノベーキングパウダー、香料)、黒糖	小麦
26日	月	米粉パンのいちごジャムサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、いちご、砂糖類(砂糖、ぶどう糖(液状))ノゲル化剤(ペクチン)、酸味料	
27日	火	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩ノベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、豆乳・かぼちゃ	小麦
28日	水	青のりポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、精製塩、青のり	
30日	金	米粉パンの照焼きハンバーグサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、砂糖、生姜)醤油、みりん、砂糖	

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材料-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
1日	木	昼	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草と豚肉の炒め物 キャロットサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、ほうれん草、もやし、人参、きゅうり、コーン		447
		夕	ごはん 鶏肉のマヨ炒め かぼちゃとツナの煮物 わかめサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、わかめ、カリフラワー、コーン		443
2日	金	昼	ごはん さわらの味噌焼き ひじきのそぼろ煮 ポテトサラダ	さわら、鶏ひき肉、味噌	精白米、じゃが芋、砂糖、マヨネーズ	ひじき、人参、きゅうり、コーン		464
		夕	ごはん 豚肉の甘辛煮 小松菜と油揚げの炒め物 コールスローサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、ズッキーニ、パプリカ		448
5日	月	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 白菜とツナの炒め物 コーンサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、コーン、カリフラワー、パプリカ		449
		夕	ごはん さわらの漬焼きじゃが芋と豚肉の煮物 オニオンサラダ	さわら、豚肉	精白米、じゃが芋、砂糖、和風ドレッシング	人参、玉ねぎ、パプリカ、コーン		457
6日	火	昼	ごはん 赤魚の磯焼き 青梗菜のそぼろ炒め さつま芋サラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、油、マヨネーズ	青のり、青梗菜、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ		441
		夕	ごはん 鶏肉のバジル風味焼き もやしとツナの炒め物 パプリカサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、イタリアンドレッシング	バジル、もやし、人参、パプリカ、ズッキーニ、コーン		445
7日	水	昼	ごはん 鶏肉の漬焼き ごぼうと油揚げの煮物 ひじきサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、砂糖、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、ひじき、パプリカ、コーン		459
		夕	ごはん 厚揚げの和風あんかけ ほうれん草と豚肉の炒め物 トマトサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、トマト、カリフラワー、コーン		448
8日	木	昼	ごはん ますの香味焼き 小松菜と豆腐の炒め物 コールスローサラダ	ます、豆腐	精白米、油、サウザンドレッシング	長葱、小松菜、もやし、キャベツ、ズッキーニ、パプリカ		447
		夕	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	生姜、玉ねぎ、白菜、パプリカ、ごぼう、きゅうり、コーン		448
9日	金	昼	ごはん 厚揚げの甘酢炒め かぼちゃと豚肉の煮物 ポパイサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、ほうれん草、パプリカ、コーン		464
		夕	ごはん たらの磯焼き 青梗菜のそぼろ炒め かぼちゃサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、フレンチドレッシング	青のり、青梗菜、人参、かぼちゃ、パプリカ、コーン		459
12日	月	昼	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 切干大根と大豆の炒め煮 カリフラワーサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	生姜、玉ねぎ、切干大根、人参、カリフラワー、ズッキーニ、パプリカ		438
		夕	ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き ひじきと豚肉の煮物 ポテトサラダ	赤魚、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ひじき、人参、ズッキーニ、パプリカ		458
13日	火	昼	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 白菜とツナの炒め物 キャロットサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	長葱、白菜、パプリカ、人参、きゅうり、コーン		439
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き 青梗菜と大豆の炒め物 オニオンサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	青梗菜、もやし、玉ねぎ、パプリカ、コーン		457
14日	水	昼	ごはん さわらのバジル風味焼きじゃが芋と油揚げの煮物 コールスローサラダ	さわら、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	バジル、人参、キャベツ、ズッキーニ、パプリカ		443
		夕	ごはん 豚肉の味噌炒め かぼちゃとツナの煮物 コーンサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、カリフラワー、パプリカ		441
15日	木	昼	ごはん ポークハヤシ風 青梗菜と豆腐の炒め物 わかめサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、わかめ、パプリカ、コーン		448
		夕	ごはん ますの香味焼き 白菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、フレンチドレッシング	長葱、白菜、もやし、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、コーン		447
16日	金	昼	ごはん たらと漬焼き ごぼうと豚肉の煮物 オニオンサラダ	たら、豚肉	精白米、砂糖、イタリアンドレッシング	ごぼう、人参、玉ねぎ、パプリカ、コーン		441
		夕	ごはん 大豆のキーマカレー風煮 小松菜とツナの炒め物 キャロットサラダ	大豆、鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、カレールー、サウザンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、きゅうり、コーン		464

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材料-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
19日	月	昼	ごはん ますの照焼き ほうれん草と豆腐の炒め物 コーンサラダ	ます、豆腐	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	ほうれん草、玉ねぎ、コーン、きゅうり、パプリカ		448
		夕	ごはん 豚肉の中華炒め 切干大根とツナの煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、切干大根、人参、カリフラワー、ズッキーニ、パプリカ		464
20日	火	昼	ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 キャベツとツナの炒め物 わかめサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、シチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、コーン、キャベツ、人参、わかめ、きゅうり、パプリカ		441
		夕	ごはん たら味噌焼き じゃが芋と油揚げの煮物 トマトサラダ	たら、油揚げ、味噌	精白米、じゃが芋、砂糖、フレンチドレッシング	人参、トマト、カリフラワー、コーン		450
21日	水	昼	ごはん 厚揚げの和風あんかけ かぼちゃと豚肉の煮物 キャロットサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、かぼちゃ、人参、カリフラワー、コーン		457
		夕	ごはん 鶏肉のマヨ焼き 白菜とツナの炒め物 ポパイサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、マヨネーズ、和風ドレッシング	白菜、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		449
22日	木	昼	ごはん 赤魚の漬焼き ごぼうのそぼろきんぴら オニオンサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ごぼう、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン		445
		夕	ごはん 豆腐チャンプル 小松菜と鶏肉の炒め物 かぼちゃサラダ	豆腐、鶏肉	精白米、油、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、かぼちゃ、パプリカ、コーン		441
23日	金	昼	ごはん 豚肉の味噌炒め 白菜と大豆の炒め物 コーンサラダ	豚肉、大豆、味噌	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、コーン、ズッキーニ、パプリカ		448
		夕	ごはん さわらのバジル風味焼き 大根のそぼろ煮 パプリカサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、砂糖、イタリアンドレッシング	バジル、大根、人参、パプリカ、きゅうり、コーン		459
26日	月	昼	ごはん 鶏肉のカレー風味煮 じゃが芋とツナの炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、キャベツ、ズッキーニ、パプリカ		459
		夕	ごはん ますの照焼き ごぼうと大豆の煮物 オニオンサラダ	ます、大豆	精白米、砂糖、和風ドレッシング	ごぼう、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン		464
27日	火	昼	ごはん ポークチャップ ひじきと油揚げの煮物 ポパイサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ひじき、人参、ほうれん草、パプリカ、コーン		457
		夕	ごはん 厚揚げの中華風炒め かぼちゃとツナの煮物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、カリフラワー、ズッキーニ、パプリカ		447
28日	水	昼	ごはん たら香味焼き キャベツと豚肉の炒め物 コーンサラダ	たら、豚肉	精白米、油、サウザンドレッシング	長葱、キャベツ、パプリカ、コーン、きゅうり、パプリカ		458
		夕	ごはん 鶏肉のクリーム煮 小松菜と油揚げの炒め物 キャロットサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、シチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、カリフラワー、コーン		438
30日	金	昼	ごはん 鶏肉の照焼き ほうれん草とツナの炒め物 オニオンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ほうれん草、もやし、玉ねぎ、パプリカ、コーン		441
		夕	ごはん 赤魚の漬焼き 白菜のそぼろ炒め さつま芋サラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、油、マヨネーズ	白菜、パプリカ、きゅうり、コーン		440

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、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて...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

カレールー・シチューの素などの調味料に関しましては

小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。

※ 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。