



こんだて

令和6年度 4月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土
日	1・15	2・16・30	3・17	4・18	5・19	20
屋食	竜田揚げ じゃが芋のごま和え みそ汁	ひじきハンバーグ スパゲティソテー みそ汁	パン カレーシチュー コーンサラダ	さばの幽庵焼き 白和え すまし汁	鶏肉のカレー照り焼き きゃべつのツナ和え みそ汁	ひじきごはん 里芋と豚肉のみそ煮 すまし汁
おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 せんべい	牛乳 きらきらゼリー	牛乳 パン粉クッキー	牛乳 メープルパン	牛乳 ビスコ
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 36	米 36	強力粉 28 ドライイースト 0.24 マーガリン 2.8 塩 0.4 さとう 1.8 スキムミルク 0.8 牛乳 22	米 36 さば 40 しょうゆ 2.4 酒 0.8 レモン汁 0.8 ほうれん草 8 ひじき 1.2 人参 3.2 豆腐 28 ごま 1.6 ごま油 1.6 しょうゆ 2.4 昆布・かつおだし 2.4	米 36 鶏肉 40 にんにく 0.18 カレー粉 0.24 小麦粉・油 1.6・0.7 しょうゆ 2.4 みりん 2.4 きゃべつ 24 ツナ 8 コーン 8 しょうゆ 1.6 さとう・酢 0.8・0.8 鮭・しめじ 3.28 わかめ 0.24 みそ 4.8 かつおだし 100	米 40 かぼちゃ 16 ひじき 3.2 人参 1.6 油 1.6 ざらめ 1.6 しょうゆ 2 里芋 48 豚肉 32 しょうが 0.8 ざらめ 2.4 みそ 2.4 油 0.8 昆布・かつおだし 24 しょうゆ 0.8 鮭 3.2 人参 4 ねぎ 1.6 塩 0.16 しょうゆ 0.8 昆布・かつおだし 100 牛乳 80 強力粉 10.7 小麦粉 2.7 さとう 2 塩・卵 0.18・1.4 マーガリン 1.4 スキムミルク 0.4 メープルシロップ 3.2 強力粉 1.6 さとう 0.4 牛乳 4.4 バター 0.7

曜	月	火	水	木	金	土
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
屋食	カレーライス ヨーグルトサラダ	西京焼き ひじき煮 みそ汁	豚肉の和風ソース炒め かぼちゃ煮 みそ汁	フィッシュキャロット いんげんのソテー スープ	揚げ鶏の甘酢漬け 土佐和え すまし汁	わかめごはん そぼろ肉じゃが みそ汁
おやつ	牛乳 サッポロポテト	牛乳 チーズパン	牛乳 ポテトもち	牛乳 メープル蒸しパン	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 おっとっと
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 48 合ひき肉 24 じゃが芋 24 玉ねぎ 40 人参 8 油 0.4 カレールウ 12	米 36 さくら 40 みそ 4.8 みりん 2.4 酒 2.4 ひじき 2.4 油揚げ 8 人参 4 ざらめ 2 しょうゆ 2.2 酒 2.4 昆布・かつおだし 2.4	米 36 豚肉 40 しょうゆ 0.8 油 0.4 りんご 4.8 酒 0.3 酢 0.6 しょうゆ 0.8 さとう 1.2 かぼちゃ 40 ざらめ 1.5 しょうゆ 0.4	米 36 ほき 40 人参 8 マヨネーズ 4 ヨーグルト 3.2 粉チーズ 1.3 しょうゆ 0.4 パセリ 0.16 いんげん 24 コーン 8 油 1.8 塩 0.16	米 36 鶏肉 40 しょうゆ 2 片栗粉 4 油 2.4 さとう 1.6 しょうゆ 1.6 酢 1.8 きゃべつ 28 小松菜 8 人参 4 花かつお 0.4 しょうゆ 1.6 昆布だし 0.7	米 40 わかめ 0.64 しらす 4 人参 5.6 ざらめ 1.24 しょうゆ 2 油 2.4 豚ひき肉 24 じゃが芋 40 玉ねぎ 32 人参 8 糸こんにゃく 12 クランピース 2.4 ざらめ 2.4 しょうゆ 3.6 みりん 3.6 昆布・かつおだし 32 油 0.8 きゃべつ 28 しめじ 8 ねぎ 1.6 みそ 4.8 かつおだし 100 牛乳 80