



# こんだて



令和8年度 4月



ひばり組

| 曜   | 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  |
|-----|---|--|--|---|---|--|
| 日   | 13・27   | 14・28  | 1・15   | 2・16・30   | 3・17  | 18   |
| 昼食  | ピカタ<br>じゃが芋のごま和え<br>みそ汁   | 竜田揚げ<br>土佐酢和え<br>すまし汁  | 鶏肉の照り焼き<br>チーズかぼちゃサラダ<br>みそ汁   | 煮込みハンバーグ<br>ポイル野菜<br>スープ  | パン<br>ポークビーンズ<br>コーンサラダ   | 高野豆腐の甘酢和え<br>みそ汁   |
| おやつ | 牛乳<br>人参蒸しパン  | 牛乳<br>かぼちゃクリームパン   | 牛乳<br>たいやき   | 牛乳<br>ジャムサンド  | 牛乳<br>ビスコ   | 牛乳<br>ホームパイ  |
|     | 食材名   | 食材名  | 食材名  | 食材名   | 食材名   | 食材名  |
|     | 米 36  | 米 36   | 米 36   | 米 36  | 強力粉 28<br>ドライイースト 0.24<br>マーガリン 2.8<br>塩 0.16<br>さとう 1.8<br>スキムミルク 0.7<br>牛乳 21.6   | 米 36<br>高野豆腐 4<br>鶏肉 32<br>しょうゆ 0.4<br>片栗粉 2.4<br>油 3.2<br>玉ねぎ 16<br>人参 8<br>ピーマン 8<br>酢 2.4<br>しょうゆ 2.4<br>さとう 2.4<br>かつおだし 16      |
|     | 豚肉 32<br>しょうが 0.8<br>しょうゆ 1.2<br>小麦粉 2.4<br>粉チーズ 2.4<br>卵 8<br>パセリ 0.08 | さわり 40<br>酒 1.6<br>しょうゆ 1.6<br>小麦粉 2.4<br>片栗粉 2<br>油 2.4<br>きゃべつ 12<br>大根・きゅうり 12・5.6<br>ブロッコリー 8<br>ハム 4<br>花かつお 0.24<br>酢・さとう 2.4・0.8<br>塩・しょうゆ 0.08・0.8 | 鶏肉 44<br>さとう 2<br>しょうゆ 2<br>片栗粉 0.64<br>チーズ 8<br>かぼちゃ 28<br>きゅうり 12<br>マヨネーズ 4<br>きゃべつ 24<br>もやし 12<br>ねぎ 1.6<br>みそ 4.8<br>かつおだし 100 | 合ひき肉 40<br>玉ねぎ 20<br>パン粉 4<br>スキムミルク 0.8<br>牛乳 2.4<br>トマトケチャップ 6.4<br>コンソメ 0.16<br>ウスターソース 1.6<br>ざらめ 1.6<br>人参 16<br>塩 0.08<br>ざらめ 0.32<br>ブロッコリー 16<br>きゃべつ 24<br>コーン 8<br>わかめ 0.24<br>コンソメ 1.5 | 大豆 16<br>豚肉 16<br>ベーコン 8<br>玉ねぎ 40<br>じゃが芋 32<br>人参 8<br>コンソメ 0.4<br>ホールトマト 3.2<br>トマトケチャップ 8<br>ざらめ 0.64<br>ウスターソース 1.2<br>油 0.4<br>コーン 8<br>きゃべつ 8<br>きゅうり 24<br>人参 4<br>酢 2.4<br>油 1.6<br>しょうゆ 1.6<br>牛乳 80<br>ビスコ | 豆腐 28<br>えのき 8<br>わかめ 0.24<br>みそ 4.8<br>かつおだし 100<br>煮干 80<br>牛乳 80<br>ホットケーキミックス 16<br>卵 4.8<br>さとう 4.8<br>油 2.4<br>牛乳 10.4<br>人参 8 |

| 曜   | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土   |
|-----|--|---|--|--|--|---|
| 日   | 6・20   | 7・21  | 8・22   | 9・23   | 10・24  | 11・25   |
| 昼食  | カレーライス<br>ヨーグルトサラダ   | さばのみそ煮<br>土佐和え<br>すまし汁  | 利休焼<br>ひじきの五目煮<br>みそ汁  | からあげ<br>きゃべつのツナ和え<br>みそ汁   | 鮭の幽庵焼き<br>かぼちゃのごま和え<br>みそ汁   | 鶏肉のカレー照り焼き<br>じゃが芋のフレンチサラダ<br>スープ   |
| おやつ | 牛乳<br>せんべい   | 牛乳<br>シュガーバターパン   | 牛乳<br>バナナパウンドケーキ   | 牛乳<br>きらきらゼリー  | 牛乳<br>黒糖ちんすこう  | 牛乳<br>あられ   |
|     | 食材名  | 食材名   | 食材名  | 食材名  | 食材名  | 食材名   |
|     | 米 48<br>合ひき肉 24<br>じゃが芋 24<br>玉ねぎ 40<br>人参 8<br>油 0.4<br>カレールーウ 12<br>バナナ 16<br>みかん缶 16<br>パン缶 16<br>りんご 8<br>キウイフルーツ 1.6<br>ヨーグルト 12<br>スキムミルク 2.4<br>牛乳 80<br>せんべい | 米 36<br>さば 40<br>みそ 1.6<br>しょうが 0.64<br>さとう 1.6<br>酒 0.8<br>きゃべつ 28<br>小松菜 8<br>人参 4<br>花かつお 0.4<br>しょうゆ 1.6<br>昆布だし 0.64<br>麩 2.4<br>かまぼこ 3.2<br>ねぎ・塩 1.6・0.16<br>しょうゆ 0.8<br>昆布・かつおだし 100<br>煮干 80<br>牛乳 80<br>強力粉 14<br>小麦粉 3.2<br>ドライイースト 0.24<br>さとう 2.4<br>塩・牛乳 0.16・1.6<br>マーガリン 1.6<br>スキムミルク 0.48<br>バター 3.2<br>グラニュー糖 3.2 | 米 36<br>豚肉 40<br>ごま 2.4<br>さとう 2<br>しょうゆ 2<br>ひじき 2.4<br>高野豆腐 1.6<br>人参 3.2<br>大豆 8<br>糸こんにゃく 4<br>油 0.4<br>昆布・かつおだし 6.4<br>ざらめ 2<br>酒 1.6<br>しょうゆ 1.6<br>きゃべつ 28<br>人参 4<br>わかめ 0.24<br>みそ 4.8<br>かつおだし 100<br>煮干 80<br>牛乳 80<br>バター 6.4<br>さとう 5.8<br>小麦粉 7.7<br>卵 6.4<br>ベーキングパウダー 0.32<br>バナナ 12.8 | 米 36<br>鶏肉 36<br>人参 7<br>干しいたけ 0.4<br>しょうが 0.8<br>ごま 1.6<br>卵 6.4<br>片栗粉 8<br>しょうゆ 2.4<br>青のり・油 0.56・2.4<br>きゃべつ 24<br>ツナ 8<br>コーン 8<br>しょうゆ 1.6<br>さとう・酢 0.8・0.8<br>かぼちゃ 24<br>玉ねぎ 16<br>ねぎ 1.6<br>みそ 4.8<br>かつおだし 100<br>煮干 80<br>牛乳 80<br>りんごジュース 32<br>粉寒天 0.32<br>さとう 1.6<br>さとう 3.2<br>パン缶 12<br>みかん缶 12 | 米 36<br>鮭 40<br>しょうゆ 2.4<br>みりん 3.2<br>酒 0.8<br>レモン汁 0.8<br>かぼちゃ 40<br>ごま 1.6<br>しょうゆ 1.2<br>ざらめ 1.2<br>かぶ 16<br>しめじ 8<br>かぶの葉 2.4<br>みそ 4.8<br>かつおだし 100<br>煮干 80<br>小麦粉 16<br>油 6.4<br>さとう 3.2<br>黒糖 3.2<br>塩 0.08 | 米 36<br>鶏肉 48<br>にんにく 0.4<br>カレー粉 0.32<br>小麦粉 1.6<br>しょうゆ 2.4<br>みりん 2.4<br>じゃが芋 32<br>玉ねぎ 12<br>パセリ 0.08<br>酢 2.4<br>油 1.6<br>さとう 0.4<br>塩 0.08<br>きゃべつ 24<br>人参 8<br>わかめ 0.24<br>コンソメ 1.5<br>牛乳 80<br>あられ |