

# 2022年4月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	金	わかめごはん ハンバーグ ほうれん草ソテー ペイクドじゃが スープ	いちご	チーズ蒸しパン 牛乳	●米、わかめふりかけ●豚ひき肉、玉ねぎ、人参 木綿豆腐、パン粉、スキムミルク ●ほうれん草、えのきたけ、コーン、バター ●じゃがいも、青のり ●キャベツ、人参、アスパラガス●いちご ◆ホットケーキミックス、チーズ、スキムミルク 
2	土	きつねうどん  野菜炒め 	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆでうどん、油揚げ、かまぼこ、ねぎ ●キャベツ、ウインナー、玉ねぎ、人参●りんご
3	日				
4	月	ごはん タンドリーチキン チンゲン菜ごま和え 高野豆腐煮物 味噌汁	オレンジ	ゆかりしらす おにぎり お茶	●米 ●鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、にんにく、しょうが ●チンゲン菜、人参、ごま●高野豆腐 ●かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ●オレンジ ◆米、ゆかりふりかけ、しらす干し
5	火	ごはん 春キャベツポトフ 白菜甘酢和え マカロニサラダ	バナナ	バタークッキー 牛乳	●米 ●キャベツ、玉ねぎ、ウインナー、じゃがいも、人参 アスパラガス●白菜、人参、わかめ ●マカロニ、きゅうり、ツナ●バナナ ◆小麦粉、バター、スキムミルク 
6	水	ごはん 魚竜田揚げ 小松菜のり和え 金時豆煮物 味噌汁	オレンジ	ウインナーパン 牛乳	●米●赤魚、しょうが、小麦粉 ●小松菜、人参、刻みのり ●金時豆●木綿豆腐、わかめ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、ウインナー、スキムミルク
7	木	ごはん 豚肉しょうが炒め ブロッコリー和え物 春雨サラダ  味噌汁	いちご	コーンフレーク 牛乳	●米●豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが ●ブロッコリー●春雨、きゅうり、人参、ごま ●もやし、油揚げ、ねぎ●いちご ◆コーンフレーク
8	金	ごはん 魚オーロラソース焼き ほうれん草和え物 じゃがマヨおかか すまし汁	りんご	シュガートースト 牛乳	●米●カラスカレイ●ほうれん草、人参、コーン ●じゃがいも、かつお節 ●かぶ、玉ねぎ、わかめ●りんご ◆食パン、バター 
9	土	親子丼 味噌汁	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、ねぎ ●キャベツ、木綿豆腐、わかめ●バナナ
10	日				
11	月	ごはん 魚味噌焼き チンゲン菜和え物 厚揚げからめ煮 すまし汁	オレンジ	フルーチェ せんべい お茶	●米●カラスカレイ、しょうが ●チンゲン菜、もやし、人参、ごま ●厚揚げ●しめじ、玉ねぎ、わかめ●オレンジ ◆フルーチェ、スキムミルク◆きなこ餅
12	火	ハヤシライス 白菜しらす和え ブロッコリーサラダ	バナナ	ツナマヨパン 牛乳	●米、牛肉、玉ねぎ、人参、ハヤシライスルウ スキムミルク ●白菜、きゅうり、しらす干し ●ブロッコリー、ごま●バナナ ◆ホットケーキミックス、ツナ、スキムミルク
13	水	ごはん コロッケ ほうれん草白和え こんにゃく甘辛煮 味噌汁	いちご 	ごま塩昆布 おにぎり お茶	●米●じゃがいも、玉ねぎ、人参、パン粉 ●ほうれん草、人参、木綿豆腐、ごま ●板こんにゃく ●玉ねぎ、油揚げ、ねぎ●いちご ◆米、ごま、塩昆布
14	木	ごはん 魚照り焼き 小松菜おかか和え かぼちゃサラダ すまし汁	オレンジ	ココアクッキー 牛乳	●米●鮭、しょうが ●小松菜、人参、かつお節 ●かぼちゃ、きゅうり、コーン ●えのきたけ、玉ねぎ、ねぎ●オレンジ ◆小麦粉、ココア、バター、スキムミルク
15	金	ゆかりごはん 肉じゃが キャベツ甘酢和え ちくわ天ぷら	りんご	サンドイッチ 牛乳	●米、ゆかりふりかけ ●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 しらたき、きぬさや●キャベツ、きゅうり、人参 ●ちくわ、てんぷら粉●りんご ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム

# 2022年4月 献立表(16日~30日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
16	土	焼きそば スープ	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参 かつお節 ●木綿豆腐、わかめ●オレンジ 
17	日				
18	月	ごはん 鶏からあげ チンゲン菜中華和え チーズ 味噌汁	りんご	麩ラスク いちご 牛乳	●米●鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉 ●チンゲン菜、もやし、人参、ごま●チーズ ●キャベツ、油揚げ、ねぎ●りんご ◆おつゆ麩、バター◆いちご
19	火	ごはん 魚ムニエル 白菜ゆかり和え チャプチェ 味噌汁	バナナ	ツナひじきおにぎり お茶 	●米●鮭、小麦粉、バター ●白菜、きゅうり、ゆかりふりかけ ●春雨、玉ねぎ、人参●木綿豆腐、人参、ねぎ ●バナナ ◆米、ツナ、ひじき、ごま
20	水	ごはん 春キャベツクリームシチュー もやしごま酢和え マカロニナポリタン	いちご	きなこトースト 牛乳	●米●キャベツ、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 アスパラガス、クリームシチュールー スキムミルク●もやし、きゅうり、人参、ごま ●マカロニ、玉ねぎ、ピーマン●いちご ◆食パン、バター、きなこ、スキムミルク
21	木	ごはん 魚サクサク焼き ひじき和風和え ちくわ甘辛炒め 味噌汁 	オレンジ	フルーツヨーグルト せんべい お茶	●米●赤魚、パン粉●ひじき、小松菜、人参 コーン、刻みのり、かつお節●ちくわ ●木綿豆腐、油揚げ、ねぎ●オレンジ ◆ヨーグルト、スキムミルク、フルーツソース ◆星たべよ
22	金	ごはん おからナゲット チンゲン菜和え物 ゆでウインナー 味噌汁	りんご	バナナマフィン 牛乳	●米●おから、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参 スキムミルク、パン粉 ●チンゲン菜、もやし、人参、ごま ●ウインナー●白菜、わかめ●りんご ◆ホットケーキミックス、バナナ、バター スキムミルク
23	土	マーボー丼 スープ	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、木綿豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参 しょうが、ねぎ ●春雨、しめじ、わかめ●バナナ
24	日				
25	月	ごはん 魚塩焼き 小松菜コーン かぼちゃオープン焼き 味噌汁	オレンジ	ごまスティック ケーキ 牛乳	●米●鮭●小松菜、人参、コーン ●かぼちゃ●なめこ、木綿豆腐、ねぎ ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、バター、ごま、スキムミルク
26	火	チキンカツカレー ゆでブロッコリー ポテトサラダ ひとくちゼリー 		プリンアラモード お茶 	●米、鶏ささみ、小麦粉、パン粉、玉ねぎ、人参 グリーンピース、カレールウ、スキムミルク ●ブロッコリー●じゃがいも、きゅうり、人参、ツナ ●ひとくちゼリー ◆寒天パパ、いちご、ホイップクリーム スキムミルク
27	水	ごはん 魚タルタル焼き ほうれん草ナムル 春雨酢の物 味噌汁	バナナ	たけのこおにぎり お茶	●米●カラスカレイ、玉ねぎ、粉パセリ ●ほうれん草、もやし、コーン、ごま ●春雨、きゅうり、人参 ●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●バナナ  ◆米、たけのこ、油揚げ、人参
28	木	ごはん ホイコーロー チンゲン菜かまぼこ和え 甘辛大豆じゃこ スープ 	りんご	チーズトースト 牛乳	●米●豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ ●チンゲン菜、赤板かまぼこ ●大豆水煮、しらす干し ●しめじ、人参、ねぎ●りんご ◆食パン、チーズ
29	金	 <b>昭和の日</b> 			
30	土	しょうゆラーメン じゃがいも金平	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆで中華麺、焼き豚、もやし、わかめ、コーン ねぎ ●じゃがいも、人参、ごま●オレンジ

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。