



2023年 4月 献立表				アレルギー表示	エネルギー	体を作る	調子を整える	調味料
3	月	ごはん	豚肉のこうじ味噌炒め 彩り野菜の塩昆布和え オレンジ		ごはん・油・砂糖・ごま	豚肉・枝豆	なす・もやし・人参・玉ねぎ・レタス・ほうれん草・とうもろこし・こんにゃく・昆布・オレンジ	こうじ味噌・出汁・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう
4	火	わかめごはん	鶏肉のごま味噌焼き 枝豆入りポテトサラダ 豆乳ココア寒天	卵	ごはん・片栗粉・油・ごま・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖	鶏肉・枝豆・ツナ・豆乳	わかめ・ブロッコリー・人参・きゅうり・ともろこし・玉ねぎ・寒天	味噌・出汁・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう・ココア
5	水	ごはん	アジのいそべ揚げ ほうれん草とコーンの和え物 りんごケーキ		ごはん・片栗粉・油・ごま・小麦粉・油・砂糖	アジ・豆乳	あおさ・キャベツ・ほうれん草・人参・とうもろこし・りんご	しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう・ベーキングパウダー
6	木	ごはん	カレー風味鶏唐揚げ ひじきのたっぷり野菜サラダ ぶどうの寒天ゼリー		ごはん・片栗粉・油・ごま・砂糖	鶏肉・枝豆	ブロッコリー・ひじき・人参・ともろこし・キャベツ・こんにゃく・ぶどうジュース・寒天	カレー粉・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう
7	金	ごはん	サバの塩焼き 里芋と切干大根の煮物 パイナップルケーキ		ごはん・里芋・ごま・小麦粉・油・砂糖	サバ・枝豆・豆乳	小松菜・大根・人参・もやし・たけのこ・パイナップル	しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう・ベーキングパウダー
10	月	ごはん	ひじきと枝豆の豆腐ハンバーグ 花野菜と人参の和え物 洋梨の寒天ゼリー		ごはん・パスタ・油・砂糖	豚肉・豆腐・豆乳・おから・枝豆・ツナ	ひじき・玉ねぎ・パセリ・ブロッコリー・カリフラワー・人参・洋梨・寒天	ソース・ケチャップ・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう
11	火	ごはん	白身魚のおおさから揚げ きのこカラフル野菜のごま酢和え きなこ蒸しパン		ごはん・片栗粉・ごま・ごま油・小麦粉・油・砂糖	白身魚・枝豆・豆乳	あおさ・小松菜・しいたけ・人参・キャベツ・とうもろこし・きなこ	酢・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう・ベーキングパウダー
12	水	ごはん	煮込みミートボール パプリカサラダ 豆乳のみかん寒天	卵・乳	ごはん・パスタ・パン粉・米粉・片栗粉・油・砂糖	豚肉・ツナ・豆乳	玉ねぎ・トマト・パセリ・ピーマン・パプリカ・とうもろこし・みかん・寒天	ソース・ケチャップ・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう
13	木	ごはん	キャベツと豚肉の生姜焼き 花野菜とコーンのおかか和え ココアケーキ		ごはん・小麦粉・油・砂糖	豚肉・かつお節・豆乳	キャベツ・玉ねぎ・生姜・人参・ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・キャベツ	しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう・ココア・ベーキングパウダー
14	金	ゆかりごはん	サワラのこうじ味噌煮 ごぼうと枝豆のきんぴら りんごの寒天ゼリー		ごはん・ごま・ごま油・砂糖	サワラ・枝豆	しそ・小松菜・ごぼう・人参・レンコン・たけのこ・しらたき・りんごジュース・寒天	こうじ味噌・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう
17	月	ごはん	野菜たっぷりキーマカレー たっぷり野菜とひじきの煮物 黒糖蒸しパン		ごはん・じゃがいも・黒糖・小麦粉・油・砂糖	豚肉	ズッキーニ・玉ねぎ・トマト・レタス・ひじき・人参・ほうれん草・こんにゃく・たけのこ	カレー粉・ケチャップ・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう・ベーキングパウダー
18	火	ごはん	白身魚のフライ 彩り野菜のゆかり和え 豆乳のパイナップル寒天	卵・乳	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖	白身魚・枝豆・豆乳	パセリ・キャベツ・人参・ほうれん草・とうもろこし・しそ・パイナップル・寒天	ソース・ケチャップ・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう
19	水	ごはん	鶏肉の和風煮込み 里芋のごま味噌和え レーズン蒸しパン		ごはん・里芋・ごま・小麦粉・油・砂糖	鶏肉・豆乳	人参・玉ねぎ・生姜・小松菜・レンコン・こんにゃく・レーズン	味噌・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう・ベーキングパウダー
20	木	ごはん	サワラの味噌煮 切干大根と大根菜の甘辛炒め オレンジゼリー		ごはん・ごま・砂糖	サワラ	人参・大根・大根菜・もやし・玉ねぎ・オレンジジュース・寒天	味噌・出汁・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう

				アレルギー表示	エネルギー	体を作る	調子を整える	調味料	
21	金	ごはん	ほうれん草入り豆腐ハンバーグ じゃがいもとブロッコリーのマヨ和え バナナココアケーキ	卵・乳	ごはん・パスタ・じゃがいも・マヨネーズ・小麦粉・油・砂糖	豚肉・豆腐・豆乳・おから・枝豆・ヨーグルト	ほうれん草・玉ねぎ・パセリ・ブロッコリー・人参・とうもろこし・バナナ	ソース・ケチャップ・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう・ココア・ベーキングパウダー	
24	月	ごはん	鶏肉の照り焼き 切干大根のはりはり漬け みかんゼリー		ごはん・ごま・砂糖	鶏肉	キャベツ・大根・人参・ほうれん草・昆布・みかん・寒天	酢・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう	
25	火	ごはん	豚肉の野菜炒め 高野豆腐の含め煮 アセロラりんごの寒天ゼリー		ごはん・油・砂糖	豚肉・高野豆腐・枝豆	キャベツ・ピーマン・なす・人参・レタス・しいたけ・たけのこ・アセロラジュース・りんごジュース・寒天	しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう	
26	水	ゆかりごはん	サバの竜田揚げ 緑黄色野菜とひじきの和え物 りんごケーキ		ごはん・片栗粉・ごま・小麦粉・油・砂糖	さば・枝豆・豆乳	しそ・小松菜・ひじき・ほうれん草・キャベツ・人参・とうもろこし・りんご・レモン汁	しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう・ベーキングパウダー	
27	木	ごはん	豚肉となすの味噌炒め ごぼうのから揚げ オレンジ		ごはん・ごま・片栗粉・油	豚肉		なす・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・人参・ごぼう・オレンジ	味噌・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう
28	金	ごはん	鶏団子の照り焼きソースかけ さつまいもスティック ぶどう寒天ゼリー	卵・乳	ごはん・パン粉・米粉・片栗粉・油・さつまいも・ごま・砂糖	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・人参・ごぼう・あおさ・ブロッコリー・ぶどうジュース・寒天	しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう	

\* 仕入れによりメニューを変更することがあります。 ※【卵】卵使用、【乳】乳製品使用、【え】えび使用


DEAR FRIENDSは一食を大切にしてほしいという気持ちで活動しております。

お腹がすいた時、何でお腹を満たすか？  
簡単に安く手軽にお腹を満たすことができる世の中です。  
消費者として今一度見直さなければいけない時代になっていると思います。

特に6歳までの食生活を大切にしてほしいと思います。  
いかに多くの食材から  
苦味、渋み、旨味、酸味などを体験することによって  
将来大人になったときの味覚力にも影響してくると思います。

DEAR FRIENDSでは1週間に20品目以上を目指しています。  
仲良しのお友達と、大好きな先生と一緒に楽しくお昼ご飯の時間を過ごしていただき、  
食を通して、身体も心も健やかに育んでいけるよう毎日丁寧に過ごしていただきたいと思います。

新年度から、よろしくお願ひします。


**早川 友子**



会社紹介や  
代表の学校給食や  
食育への想い、  
講座の情報など  
発信しています。  
@tomocaffe\_df



愛するわが子が  
当たり前、  
健やかでありますように

わたしたちのお弁当には  
そんな母の愛と願いを  
目いっぱい、  
詰め込んでいます。

**4/25**  
GRAND OPEN

星が丘ファミリアセンター2階  
営業日 >>> 年中無休  
営業時間 >>> 10:00-20:00

