

4  
April



2025



## 桜もちの豆知識

かわいピンク色の見た目と、桜のにおりが春のおとずれを感じさせてくれる桜もち。じつは、地域によってちがいがあことを知っていますか？ 主に関東地方で食べられている「長命寺」とよばれる桜もちは、小麦粉などを使用したうすい生地にあんをまきます。一方で関西地方では、もち米で作った「道明寺粉」という食材をむして生地をつくり、そこにあんをつんだものを桜もちとよんでいます。みなさんの住む地域ではどちらの桜もちを食べていますか？



森合まな先生  
栄養士/元保育園栄養士・  
フードスタイリスト  
三児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week		1	2	3	4
		ラムネいろいろ 新潟仕込み 塩味	山梨県産白桃ゼリー さっぱり塩味	リボビタンキッズゼリー Jagabeeうすしお味	どうぶつえんゼリー こつぶポテコ4連
2 Week	7	8	9	10	11
	きなこ棒 ソフト豆もち	ぷるりんゼリーアップル ほろほろ焼 和塩	森のくだもの屋さんスティックゼリー ソフトサラダ	快適野菜ゼリー ハッピーターンミニ4連	果汁100%ゼリー テキサスコーンお好み焼
3 Week	14	15	16	17	18
	ぷるるんスティックゼリー スティックポテト のり塩	本煉羊かん かむおやつ ごま付きいりこ	おしりたんていおしりラムネ 三幸の揚せん薫るしお味	ぷるりんゼリーピーチ あとひき煎 サラダ	ふんわり名人きなこ餅 果汁100%スティックゼリー
4 Week	21	22	23	24	25
	塩羊かん おにぎりせんべい銀しゃり	無添加クッピーラムネピュア 堅あげポテトブッチ4うすしお味	細切り芋けんぴ 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	愛媛県産みかんゼリー 大袖振豆もち	ぷるりんゼリーグレープ スティックポテトじゃがいもと塩
5 Week	28	29	30		
	肉球ラムネ 沖縄パイナップルゼリー	昭和の日	いちごマシュマロ 田舎のおかき 塩味		

4月献立  
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー  
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2025年3月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ				
				8品目								20品目																	
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイ	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	やまいも	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アイモン		
4月1日 (火)	ラムネいろいろ	春日井製菓	25																									ぶどう糖(国内製造)、でん粉、果実・野菜濃縮飲料(りんご、ぶどう、いんじん、その他)、野菜・果実濃縮飲料(いんじん、りんご、オレンジ、その他) / 酸味料、貝カルシウム、香料、重曹、糊料(プルラン)、(一部にオレンジ・りんごを含む)	28品目
	新潟仕込み 塩味	三幸製菓	35	●	●	●	●												○									米(米国産、タイ産、国産)、植物油脂、でん粉、食塩(長崎県崎戸製造10%、赤穂の天塩8%、沖縄県石垣島製造2%)、黒糖、油脂加工品/ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン(大豆由来)、酸化防止剤(ローズマリー抽出物)	8品目
4月2日 (水)	山梨県産白桃ゼリー	和歌山産業	50	●											●	●		●				○	●	●	●			砂糖(タイ製造又は韓国製造)、もも濃縮果汁/甘味料(ソルビトール)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、乳酸カルシウム、酸化防止剤(酵素処理ルチン)、香料	28品目
	さっぱり塩味	ホンダ製菓	35	●	●	●	●	●	●				●				●	○	●	●	●		●	●	●	●		うるち米(国産)、植物油(米油)、もち粉(もち米(タイ産))、でん粉、砂糖、食塩/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(オリザノール、ビタミンE)、(一部に大豆を含む)	28品目
4月3日 (木)	リボビタンキッズゼリー	大正製菓	15																									<ミックスフルーツ風味> 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、粉末水あめ、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、乳酸Ca、香料、V. B2、V. B1、V. B6 <りんご風味> 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、粉末水あめ、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、乳酸Ca、香料、V. B2、V. B1、V. B6	28品目
	Jagabeeうすしお味	カルビー	88	●	●	●	●																					じゃがいも(アメリカ)、植物油、食塩、コーンスターチ、こんぶエキスパウダー、酵母エキスパウダー/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V、C)	8品目
4月4日 (金)	どうぶつえんゼリー	エースベーカー	15	●											○				●				○	○				【アップル】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【グレープ】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、グレープ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(アカキヤベツ、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【オレンジ】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、オレンジ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄、アカキヤベツ)、(一部にりんご・オレンジを含む) 【ピーチ】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、ピーチ)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(アカキヤベツ、紅花黄)、(一部にりんご・ももを含む) 【パイナップル】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁(アップル、パイナップル)、砂糖、食塩/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄)、(一部にりんごを含む)	28品目
	こつぶポテコ4連	東ハト	77	●	●	●	●	●	●																			乾燥ポテト(外国製造)、植物油脂、食塩/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)	不規則
4月5日 (土)																													

4月献立  
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー  
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2025年3月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ				
				8品目								20品目																	
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレシジ	牛肉	鶏肉	さば	大豆	豚肉	もも	やまいも	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ			
4月7日 (月)	きなこ棒	やおきん	80																	○								きなこ(大豆を含む)(国内製造)、水飴、砂糖	不規則
	ソフト豆もち	岩塚製菓	25	●	●	●	●	●												○								水稲もち米(国産)、植物油脂、大豆、でん粉、食塩/調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む)	8品目
4月8日 (火)	ぶるりんゼリーアップル	富士正食品	18	●	●										●	●		●	●	●	●	○	●	●				異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、アップル濃縮果汁、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、(一部にりんごを含む)	不規則
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79	●																○					●			うるち米(国産・米国産)、米油、コーンスターチ、食塩、コンブエキス、ガラクトオリゴ糖、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、酵母エキス	8品目
4月9日 (水)	森のくたもの屋さんステックゼリー	農水フーズ	18																					○				ぶどう味: 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) りんご味: 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) みかん味: 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁、うんしゅうみかん濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC)	28品目
	ソフトサラダ	亀田製菓	68	●	●	●	●													○								うるち米(米国産、国産)、植物油脂、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む)	28品目
4月10日 (木)	快適野菜ゼリー	杉本屋製菓	19	●											○													果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、野菜・果実ミックスジュース(にんじん、りんご、オレンジ、その他)、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(カロチノイド、野菜色素)、酸化防止剤(ビタミンC)	28品目
	ハッピーターンミニ4連	亀田製菓	78	●	●	●	●													○								うるち米(米国産、国産)、食用油脂、砂糖、でん粉、たんぱく加水分解物、食塩、麦芽糖/加工でん粉、調味料(アミノ酸)、植物レシチン、(一部に大豆を含む)	28品目
4月11日 (金)	果汁100%ゼリー	エースベーカー	15	●											○				●		○	○					【アップル】濃縮アップル果汁(りんご(日本、中国))、異性化液糖、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む) 【ピーチ】異性化液糖(国内製造)、濃縮ピーチ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にもちりんごを含む) 【オレンジ】異性化液糖(国内製造)、濃縮オレンジ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にオレンジ・りんごを含む) 【グレープ】異性化液糖(国内製造)、濃縮グレープ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む)	28品目	
	テキサスコーンお好み焼	松山製菓	53	●	●	●	●									●	●	○	●	●		○	○	●			コーングラッツ(国内製造)、植物油脂、粉末ソース、糖類(砂糖、ぶどう糖)、食塩、オニオンパウダー、香味油、デキストリン/調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、酸味料、カラメル色素、香辛料抽出物、甘味料(カンゾウ)、香料、(一部に大豆・りんご・ゼラチンを含む)	8品目	
4月12日 (土)																													

4月献立  
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー  
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2025年3月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ					
				8品目								20品目																		
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くま	ア	マ	カ	イ	ウ	エ	オ	カ	コ	ク	ケ	コ	ヤ	ゼ	バ	カ	ア			
4月14日 (月)	ぶるんスティックゼリー	農水フーズ	19																										【ぶどう味】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、ぶどう濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC） 【りんご味・みかん味・もも味】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC）	28品目
	スティックポテト のり塩	湖池屋	65	●	●	●	●																						馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー／調味料（アミノ酸等）	28品目
4月15日 (火)	本焼羊かん	かし原	54																										砂糖（国内製造）、生飴、水飴、寒天	28品目
	かむおやつ ごま付きいりこ	なとり	14	●	●	●	●																		○				かたくちいわし（国産）、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料	不規則
4月16日 (水)	おしりたていおしりラムネ	オリオン	28	●	●																								砂糖（国内製造）、水飴、白桃果汁パウダー / 乳化剤、酸味料、香料、果実色素	不規則
	三幸の揚せん薫るしお味	三幸製菓	29	●	●	●																							米（米国産、豪州産、その他）、植物油（なたね油、香味食用油、パーム油）、食塩、黒糖、油脂加工品／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン（大豆由来）、酸化防止剤（ローズマリー抽出物）	8品目
4月17日 (木)	ぶるんゼリーピーチ	富士正食品	18	●	●																								異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、ピーチ濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、（一部にももを含む）	不規則
	あとひき煎 サラダ	こめの里本舗	83	●	●	●	●																						うるち米（国産）、食用油脂、でん粉、食塩／調味料（アミノ酸等）	不規則
4月18日 (金)	ふんわり名人きなこ餅	越後製菓	103	●	●	●	●																						植物油（国内製造）、もち米（国産）、砂糖、きなこ（北海道産大豆）、ぶどう糖、和三盆糖、食塩	8品目
	果汁100%スティックゼリー	リボン	14	●																									濃縮リンゴ果汁（中国製造）、異性化液糖、砂糖、濃縮グレープ果汁、濃縮オレンジ果汁、濃縮ミカン果汁、寒天／ゲル化剤（増粘多糖類）、ソルビトール、酸味料、香料	8品目
4月19日 (土)																														

4月献立  
原材料表

○：アレルギー ……商品の中に使用されているアレルギー  
●：コンタミネーション ……原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2025年3月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ			
				8品目								20品目																
				卵	小麦	そば	落花生	かに	くるみ	マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレシジ	牛肉	鶏肉	さば	大豆	豚肉	魚油	やまいも	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ			
4月21日 (月)	塩羊かん	かし原	54																								砂糖(国内製造)、生飴、水飴、寒天、塩	28品目
	おにぎりせんべい銀しゃり	マスタ	62	●	●	●											○										うるち米(アメリカ産、国産)、植物油、還元水あめ、食塩/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、(一部に大豆を含む)	28品目
4月22日 (火)	無添加クビラーラムネビュア	カクダイ製菓	16	●	●																						砂糖(国内製造)、砂糖調整品(砂糖、コーンスターチ)、コーンスターチ、ばれいしよでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シークワーサー果汁パウダー	不規則
	堅あげポテトブッチ4うずしお味	カルビー	77	●	●	●	●																				じゃがいも(国産又はアメリカ)、植物油、食塩、でん粉、かつおエキスパウダー、こんぶエキスパウダー/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)	8品目
4月23日 (水)	細切り芋けんぴ	滋谷食品	99																				●				さつまいも(国産)、植物油、砂糖、オリゴ糖、食塩	不規則
	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	エースベーカー	13	●											●			●		○		○					【コーラ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、濃縮ライム果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(フラボノイド)、(一部にりんごを含む) 【メロンソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁アップル果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【ピーチソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮ピーチ果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(アカキャベツ、紅花黄)、(一部にももを含む) 【レモンソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮レモン果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄) 【ソーダ味】異性化液糖(国内製造)/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ)	28品目
4月24日 (木)	愛媛県産みかんゼリー	和歌山産業	48	●										●	●		●						●	●	●		砂糖(タイ製造又は韓国製造)、みかん濃縮果汁/甘味料(ソルビトール)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、乳酸カルシウム、pH調整剤、酸化防止剤(酵素処理ルチン、V、C)、香料、着色料(カロチノイド)	28品目
	大袖振豆もち	岩塚製菓	47	●	●	●	●										○										水稲もち米(国産)、大豆、植物油、でん粉、食塩/調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む)	8品目
4月25日 (金)	ふるみんゼリーグレープ	富士正食品	18	●	●									●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●		異性化液糖(国内製造)、還元水あめ、砂糖、グレープ濃縮果汁、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ブドウ果皮色素	不規則
	スティックポテトじゃがいもと塩	湖池屋	65	●	●	●	●																				馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、デキストリン/調味料(アミノ酸等)	28品目
4月26日 (土)																												

4月献立  
原材料表

○：アレルギー ……商品の中に使用されているアレルギー  
●：コンタミネーション ……原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年3月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																												原材料	コンタミ								
				8品目								20品目																													
				卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くま	ア	マ	カ	イ	ウ	エ	オ	カ	ク	ケ	コ	サ	シ	ス	セ	ソ	ヤ	ヨ	カ	キ	ク	ケ	コ	カ	キ	ク	ケ	コ		
4月28日 (月)	肉球ラムネ	オリオン	36	●	●																																			砂糖(国内製造)、水飴、白桃果汁パウダー/乳化剤、酸味料、香料、果実色素	不規則
	沖縄バイナプルゼリー	エースベーカー	13	●																																			異性化液糖(国内製造)、濃縮バイナプル果汁(沖縄県産100%) /ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄)	28品目	
4月29日 (火)																																									
4月30日 (水)	いちごマシュマロ	エイワ	36	●	●	●																																	水あめ(国内製造)、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、ゼラチン、コーンスターチ、濃縮イチゴ果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんぱく、イチゴパウダー、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖/ソルビトール、酸味料、ゲル化剤(ペクチン)、着色料(ビートレッド)、香料	8品目	
	田舎のおかき 塩味	岩塚製菓	51	●	●	●	●	●																															水稲もち米(国産)、植物油脂、食塩/植物レシチン、調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)	8品目	

# 4月 献立表

まいにち七菜

まいにち七菜

ごはんセット

夕食・翌朝食セット  
夕食用 まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。

※夕食・翌朝食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

ごはんセット **ごはんセット**

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットもご用意しています!

★日本全国食巡り近畿3府県特集②★

近畿3府県の食材やご当地メニューなども!  
近畿特集マーク、アンダーラインでご確認ください。



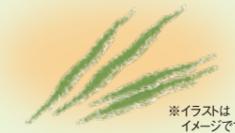
## 今月の豆知識

### 4月3日(木) いんげん豆の日

文化交流を目的とし、中国からインゲン豆を伝えたと言われる隠元(いんげん)禅師の命日にあたることから、「いんげん豆の日」と制定されたと言われています。疲労回復や美肌づくりの効果が期待できるアスパラギン酸やリジンを含んだ、夏が旬の野菜です。

### まいにち七菜 白いんげん豆のサラダ

まいにち五菜 こだわり八菜  
いんげんの旨煮



LINE お得な情報、おすすめ献立配信中!  
友だち登録された方限定で

お弁当代金より **100円引きクーポンプレゼント!**

※お一人様1回限り  
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。  
※100円引きクーポンには有効期限があります。  
詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」で検索

ID: @ouchigohan



▼カロリー・塩分等の栄養価やアレルギーの詳細はWebの献立表でご確認ください。

<https://www.benesse-palette.co.jp>

ベネッセのおうちごはん 検索

3月31日(月)	4月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
<b>主菜</b> 肉団子の甘酢あんかけ(京あまみり米酢使用) <ul style="list-style-type: none"> <li>白菜と厚揚げの煮物</li> <li>さつまいのレーズン煮</li> <li>キャベツとベーコンの炒め物</li> <li>人参とチーズの和え物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 十五穀ごはん	<b>主菜</b> 豚肉のカレー炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいのそぼろ煮</li> <li>ぜんまいの炒め物</li> <li>蓮根の青海苔チーズ炒め</li> <li>白菜のごま酢和え</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> ハムカツ <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子の味噌炒め</li> <li>筍の薄くず煮</li> <li>山菜炒り煮</li> <li>ほうれん草のおかか和え</li> <li>豆サラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> ひじきごはん	<b>主菜</b> 豚肉のスタミナ炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンクリームコロッケ</li> <li>かぶの煮物</li> <li>きのこアスパラのソテー</li> <li>白いんげん豆のサラダ</li> <li>ズッキーニのナムル</li> <li>煮豆(白花豆)</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯 いんげん豆の日	<b>主菜</b> メバルの葱味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子の炊き合わせ</li> <li>野菜炒め</li> <li>筍の山椒炒り煮</li> <li>タマゴサラダ</li> <li>大根と胡瓜の磯和え</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 豚肉とごぼうの甘辛煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋とそら豆のカレー炒め</li> <li>がんもと大根の煮物</li> <li>チンゲン菜の塩炒め</li> <li>キャベツと豆苗の生姜和え</li> <li>ツナサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> さばのしそ香味焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の炊き合わせ</li> <li>キャベツとベーコンの炒め物</li> <li>卵の花</li> <li>小松菜のわさびマヨネーズ和え</li> <li>わかめサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯
<b>主菜</b> ミートコロッケ <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンのバジルトマトソース</li> <li>ブロッコリーのソテー</li> <li>じゃが芋の粒マスタードソテー</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>カリフラワーのマリネ</li> <li>ピクルス</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 肉団子と筍の甘酢あん <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の包み揚げ</li> <li>キャベツとそら豆の炒め物</li> <li>ふきと大根の煮物</li> <li>チンゲン菜の菜種和え</li> <li>タラモサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 豚肉といんげんの塩だれ炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋のツナ煮</li> <li>竹輪と白菜の甘辛炒め</li> <li>菜の花と油揚げの煮びたし</li> <li>豆のごま和えサラダ</li> <li>わかめと胡瓜の酢の物</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 菜めし	<b>主菜</b> さばのみりん焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜の野菜炒め</li> <li>さつまいのレーズン煮</li> <li>ひじきとグリーンピースの煮物</li> <li>キャベツと水菜のサラダ</li> <li>オクラの梅肉和え</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 豚肉と茄子の味噌炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>筍のそぼろ炒め</li> <li>いんげんの当座煮</li> <li>白菜の九条ねぎドレッシング和え</li> <li>シェルマカロニサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 麦ごはん	<b>主菜</b> 太刀魚の焼き南蛮漬け <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの辛味噌炒め</li> <li>筍の炊き合わせ</li> <li>きのこといんげんのソテー</li> <li>タマゴサラダ</li> <li>小松菜のおかか和え</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 豚肉とふきの和風炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>にら豆腐</li> <li>キャベツと筍のツナ炒め</li> <li>ごぼうのしぐれ煮</li> <li>コーンサラダ</li> <li>ほうれん草の磯和え</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯
<b>主菜</b> さわらの柚子胡椒焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの炊き合わせ</li> <li>さつまいのみかん煮</li> <li>ぜんまいの炒め物</li> <li>チンゲン菜のわさび和え</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉のさっぱり煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>にらと卵の炒め物</li> <li>里芋の味噌煮</li> <li>切り昆布の炒り煮</li> <li>菜の花としらすのおひたし</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 十五穀ごはん	<b>主菜</b> いわしの揚げだし <ul style="list-style-type: none"> <li>筍とセロリの塩炒め</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>きのこ小松菜のソテー</li> <li>そら豆サラダ</li> <li>キャベツの梅しそ和え</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 和風ハンバーグ淡路島玉葱ソース <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げと大根の煮物</li> <li>茄子とピーマンの生姜炒め</li> <li>蓮根の青海苔チーズソテー</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>ビーンズサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 揚げ鶏のチリソース <ul style="list-style-type: none"> <li>焼き餃子</li> <li>白菜と蟹風味フレークの旨煮</li> <li>ピーマンソテー</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>大根の中華マリネ</li> <li>ザーサイ漬け</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> カレーコロッケ <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩麹炒め</li> <li>ごぼうの味噌炒め</li> <li>そら豆入り五目大豆煮</li> <li>ツナと胡瓜の和え物</li> <li>カリフラワーのごまマヨネーズ和え</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 鮭わかめごはん	<b>主菜</b> ますの塩麹焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の挽肉炒め</li> <li>豆腐の更紗あん</li> <li>根菜の煮物</li> <li>人参サラダ</li> <li>小松菜の辛子和え</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯
<b>主菜</b> 鶏肉と蓮根のピリ辛炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げと野菜の炊き合わせ</li> <li>ツナとじゃが芋の炒め物</li> <li>しろ菜の煮びたし</li> <li>山菜のおかかマヨネーズ和え</li> <li>キャベツの甘酢漬け</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 麦ごはん	<b>主菜</b> 太刀魚の葱塩焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>五目豆腐</li> <li>揚げ焼売</li> <li>切干大根の炒り煮</li> <li>シェルマカロニサラダ</li> <li>オクラの和え物</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉のバジル焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>白菜とそら豆の豆乳クリーム煮</li> <li>ポテトコロッケ</li> <li>筍のバターソテー</li> <li>タマゴサラダ</li> <li>わかめのマリネ</li> <li>ピクルス</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> ますの更紗蒸し <ul style="list-style-type: none"> <li>根菜の煮物</li> <li>茄子の味噌炒め</li> <li>じゃが芋のカレーソテー</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>白菜のなめ茸和え</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 豚肉の生姜炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもとふきの炊き合わせ</li> <li>蓮根の明太子ソテー</li> <li>小松菜と油揚げの煮びたし</li> <li>大根の赤しそ和え</li> <li>カリフラワーのごまマヨネーズサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> わかめごはん	<b>主菜</b> さばの幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>五目しんじょの炊き合わせ</li> <li>筍田楽</li> <li>あざりと白菜の酒蒸し</li> <li>チンゲン菜の山吹和え</li> <li>グリーンピース入りポテトサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 肉じゃがコロッケ <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の黒胡椒炒め</li> <li>ブロッコリーのにんにく炒め</li> <li>小松菜のソテー</li> <li>豆と豆乳のサラダ</li> <li>白菜のマリネ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯
<b>主菜</b> あじの南蛮漬け(はだめず醤油使用) <ul style="list-style-type: none"> <li>五目野菜炒め</li> <li>切干大根と昆布の炒り煮</li> <li>ピーマンとじゃこの山椒炒め</li> <li>ひじきと蓮根のサラダ</li> <li>キャベツとハムの和え物</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> ハンバーグハヤシソース <ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツ</li> <li>かぼちゃの含め煮</li> <li>ほうれん草のソテー</li> <li>コールスロー</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> さばの南部焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツと筍の野菜炒め</li> <li>がんもとふきの炊き合わせ</li> <li>じゃが芋のツナマヨネーズ炒め</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 豚肉のお茶しゃぶ <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋の煮物</li> <li>ピーマンソテー</li> <li>ブロッコリーの香り炒め</li> <li>小松菜のわさび和え</li> <li>シェルマカロニサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 茶飯	<b>主菜</b> 肉団子のにんにく味噌炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>茄子の揚げだし</li> <li>しろ菜の炒め物</li> <li>大根のごまサラダ</li> <li>キャベツとツナの和え物</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉のバジルチーズ焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃの田舎煮</li> <li>ごぼうのそぼろ炒め</li> <li>冬瓜の蟹風味フレークあんかけ</li> <li>チンゲン菜の千草和え</li> <li>カリフラワーのマリネ</li> <li>漬物</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 十五穀ごはん	<b>主菜</b> 海老カツ <ul style="list-style-type: none"> <li>グリーン野菜のクリーム煮</li> <li>じゃが芋とベーコンのソテー</li> <li>大根のコンソメ煮</li> <li>カリフラワーのサラダ</li> <li>人参ときのこのマヨネーズ和え</li> <li>ピクルス</li> </ul> <b>ごはんセット</b> 白飯

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】旬「かぶ」「豆苗」「わらび」「そらめ」「ふき」「筍」「グリーンピース」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

## ■4月 まいにち七菜（ごはんセット/ごはん付き）

製品名	アレルギー表示要
25・03・31まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・04・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・04・02まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・04・03まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン
25・04・04まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・04・05まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・04・06まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・04・07まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・04・08まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・04・09まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・04・10まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・04・11まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
25・04・12まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご
25・04・13まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・04・14まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆
25・04・15まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・そば・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・04・16まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・04・17まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・04・18まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
25・04・19まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・04・20まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・さけ・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・04・21まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・04・22まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・04・23まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・04・24まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・04・25まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・04・26まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆
25・04・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン
25・04・28まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・04・29まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・04・30まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・05・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・05・02まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・05・03まいにち七菜ごはん	かに・小麦・そば・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・05・04まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご