

令和6年

# 4月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	ビビンバ丼 中華風春雨サラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	さつまいもサブレ 牛乳	豚ひき肉・ロースハム・絹ごし豆腐 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・普通はるさめ 車糖・さつまいも・ホットケーキミックス 無塩バター	たけのこ・にんじん・ごまつな りょくとうもやし・しょうが・きゅうり・たまねぎ 菜ねぎ・オレンジ
2	火	ご飯 豚と野菜の生煮焼き風 さつまいもサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	スイートブール 牛乳	豚かたロース・ロースハム・脱脂粉乳 生揚げ・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・車糖 スティックパン・薄力粉・無塩バター	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・菜ねぎ・きゅうり ほうれん草・カットわかめ・バナナ
3	水	カレーピラフ ブロッコリーとハムのサラダ カントリースープ フルーツ(りんご)	ポテトもち 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・脱脂粉乳 ベーコン・だいず・普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 メークイン・とうもろこし油・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・カリフラワー・パセリ・りんご 焼きのり
4	木	ご飯 鶏肉の味噌炒め 切干大根の酢の物 みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(オレンジ)	みたらしまカカロニ 牛乳	鶏もも・甘みそ・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・さつまいも マカロニ・スパゲティ・車糖	キャベツ・青ピーマン・たまねぎ・にんじん 切干しだいこん・カットわかめ・ごまつな 菜ねぎ・オレンジ
5	金	ご飯 鮭の塩焼き カロチンとえ みそ汁(豆腐とあげ) フルーツ(バナナ)	いも団子(きなこ) 牛乳	ぎんざけ・かつお節・木綿豆腐 油揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・白玉粉・車糖	ほうれん草・にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・菜ねぎ・バナナ
6	土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かたロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・大根 カットわかめ・菜ねぎ・りんご
8	月	ご飯 さばの黄金焼き ひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	まさば・脱脂粉乳・鶏卵・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・ごま・マヨネーズ・車糖・メークイン 車糖	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 菜ねぎ・オレンジ・バナナ・りんご みかん缶詰
9	火	ご飯 鶏の照り焼き 春キャベツのサラダ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	おふラスク 牛乳	鶏もも・ロースハム・淡色辛みそ 普通牛乳	米・オリーブ油・車糖・さつまいも 焼きふ・有塩バター・車糖	キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰・たまねぎ 大根・菜ねぎ・カットわかめ・バナナ
10	水	入園・進級式				
11	木	ご飯 ブルコギ風 マヨネーズサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	メロンパン 牛乳	豚もも肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・生揚げ・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・車糖・ごま ロールパン・薄力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・にら・キャベツ・きゅうり ほうれん草・カットわかめ・菜ねぎ・りんご
12	金	ご飯 ぶりの西京焼き 虹色サラダ みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(オレンジ)	お豆腐チーズケーキ 牛乳	ぶり・甘みそ・だいず・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・クリームチーズ・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・グレープシード油 グラニュー糖・薄力粉	ブロッコリー・にんじん・トマト・大根・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・ほんしめじ 菜ねぎ・オレンジ・レモン
13	土	チキンライス キャベツとツナのサラダ わかめスープ フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・車糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・はくさい・カットわかめ・菜ねぎ バナナ
15	月	ご飯 さわらの照り焼き 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(りんご)	もちもちチーズパン 牛乳	さわら・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳 脱脂粉乳・パルメザンチーズ	米・車糖・さつまいも・オリーブ油 白玉粉・グレープシード油	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラガス はくさい・にんじん・菜ねぎ・りんご
16	火	ご飯 チンジャオロース ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ(オレンジ)	スイートポテト 牛乳	豚かた・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま油・車糖・ごま さつまいも・無塩バター	たけのこ水煮缶詰・青ピーマン ほうれん草・りょくとうもやし・にんじん たまねぎ・カットわかめ・菜ねぎ・オレンジ
17	水	ご飯 鶏のピザ焼き マカロニサラダ みそ汁(さつまいもと小松菜) ヨーグルト	甘辛ポテ団子 牛乳	鶏もも・プロセスチーズ・ロースハム 脱脂粉乳・淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・マカロニ・車糖・マヨネーズ さつまいも・メークイン・かたくり粉 なたね油・車糖	にんじん・きゅうり・ごまつな・たまねぎ カットわかめ・菜ねぎ
18	木	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ 具だくさんみそ汁 フルーツ(バナナ)	ジャムサンド 牛乳	ぎんざけ・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・さつまいも ホットドッグ用パン・いちごジャム	ほうれん草・にんじん・はくさい・大根 菜ねぎ・バナナ
19	金	五目チャーハン もやしの中華風酢の物 豆腐スープ フルーツ(りんご)	米粉クッキー 牛乳	焼き豚・ロースハム・絹ごし豆腐・鶏卵 豆乳・普通牛乳	米・有塩バター・車糖・ごま・ごま油 米粉・コーンスターチ・さつまいも オリーブ油	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・菜ねぎ りょくとうもやし・青ピーマン・りんご
20	土	焼きそば 小松菜の鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす 車糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・菜ねぎ・ごまつな カットわかめ・オレンジ
22	月	ご飯 さばの西京焼き 大根と大豆のサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	大学芋 牛乳	まさば・甘みそ・だいず・しらす干し 厚揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・マヨネーズ・さつまいも・車糖	大根・きゅうり・ごまつな・たまねぎ・菜ねぎ バナナ
23	火	高野のそぼろごはん 白菜の鰹あえ みそ汁(キャベツと切干大根) フルーツ(りんご)	オレンジゼリー おせんべい 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ほうれん草・はくさい・キャベツ 切干しだいこん・カットわかめ・菜ねぎ りんご・みかん飲料・寒天
24	水	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜の酢の物 みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(オレンジ)	ハムサンド 牛乳	木綿豆腐・豚かたロース・しらす干し 淡色辛みそ・ロースハム・普通牛乳	米・ごま油・車糖・食パン・マヨネーズ	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり カットわかめ・西洋かぼちゃ・たまねぎ 菜ねぎ・オレンジ
25	木	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーのしらす和え みそ汁(じゃがいもと白菜) ヨーグルト	ウインナーパン 牛乳	木綿豆腐・鶏もも肉・鶏卵・しらす干し 淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳 ウインナー	米・とうもろこし油・車糖・メークイン ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・にら・乾しいたけ ブロッコリー・はくさい・カットわかめ・菜ねぎ パセリ
26	金	ご飯 ぶりの照り焼き キャベツとしめじのごま和え みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	高野豆腐のラスク 牛乳	ぶり・生揚げ・鶏卵・淡色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	米・車糖・ごま・有塩バター・車糖	キャベツ・にんじん・ほんしめじ ほうれん草・たまねぎ・カットわかめ 菜ねぎ・オレンジ
27	土	豚丼 ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	豚かたロース・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	たまねぎ・菜ねぎ・ほうれん草・にんじん 大根・カットわかめ・りんご
30	火	カレーライス マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	ラスク 牛乳	鶏もも肉・だいず・ロースハム 脱脂粉乳・普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油・マカロニ 車糖・マヨネーズ・フランスパン 無塩バター・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ 車糖・マヨネーズ・フランスパン 無塩バター・グラニュー糖

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
555 kcal	22.5 g	18.8 g	287 mg	2.5 mg	291 μg	0.35 mg	0.51 mg	42 mg