

令和7年

4月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

日 曜	屋 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 火	ご飯 ブルコギ風 ほうれん草のナムル 豆腐と白菜のスープ フルーツ(オレンジ)	人参カップケーキ 牛乳	豚もも肉・淡色辛みそ・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油・米粉 なたね油	たまねぎ・にんじん・にら・ほうれんそう りょくとうもやし・はくさい・葉ねぎ・オレンジ
2 水	ご飯 さばの西京焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(バナナ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	まさば・甘みそ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・車糖 塩せんべい	切干しいこん・カットわかめ・きゅうり にんじん・こまつな・たまねぎ・葉ねぎ バナナ・りんご飲料・寒天
3 木	ピピンパ井 中華風春雨サラダ わかめスープ フルーツ(りんご)	甘辛ポテ団子 牛乳	豚ひき肉・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・ごま油・普通はるさめ・車糖 ごま・メークイン・かたくり粉・なたね油	たけのこ・にんじん・こまつな りょくとうもやし・しょうが・きゅうり・はくさい たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・りんご
4 金	ご飯 鮭の塩焼き カロチンとえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	焼きビーフン 牛乳	ぎんざけ・かつお節・淡色辛みそ 豚もも・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・ビーフン・車糖 なたね油	ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ 大根・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ キャベツ・たまねぎ
5 土	ご飯 ちゃんぷる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かた・ローズ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・サブレ 塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり ほんしめじ・葉ねぎ・オレンジ
7 月	ご飯 さわらのカレーニエル 大根と大豆のサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	かぼちゃクッキー 牛乳	さわら・だいず・しらす干し・生揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・ごま・マヨネーズ 薄力粉・無塩バター・車糖	大根・こまつな・ほうれんそう・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ 西洋かぼちゃ
8 火	ご飯 鶏の照り焼き 春キャベツのサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	スイートポテト 牛乳	鶏もも・ロースハム・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・オリーブ油・車糖・メークイン さつまいも・車糖	キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰・はくさい カットわかめ・葉ねぎ・りんご
9 水	ご飯 豚と野菜の生姜焼き風 さつまいもサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	フルーツポンチ 牛乳	豚かた・ローズ・ロースハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・車糖	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・葉ねぎ・きゅうり カットわかめ・オレンジ・りんご・バナナ みかん缶詰
10 木	入園・進級式				
11 金	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(りんご)	ポテトフライ風 牛乳	ぶり・絹ごし豆腐・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油 メークイン・薄力粉・とうもろこし油	ほうれんそう・にんじん・キャベツ ほんしめじ・葉ねぎ・りんご
12 土	焼きそば 小松菜のごま和え みそ汁(さつま芋と大根) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・淡色辛みそ 普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす・ごま 車糖・さつまいも・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・葉ねぎ・こまつな・大根 カットわかめ・バナナ
14 月	ご飯 さばの黄金焼き 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(オレンジ)	ホットドッグ 牛乳	まさば・木綿豆腐・淡色辛みそ ウインナー・普通牛乳	米・ごま・さつまいも・オリーブ油・車糖 ホットドッグ用パン	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラガス にんじん・えのきたけ・ぶなしめじ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ・キャベツ
15 火	ご飯 チンジャオロース 3色ナムル 豆腐スープ フルーツ(りんご)	みかんゼリー せんべい 牛乳	豚かた・絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま油・車糖・ごま 塩せんべい	たけのこ水煮缶詰・青ピーマン・こまつな りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ りんご・オレンジ飲料・寒天・みかん缶詰
16 水	ご飯 さけの西京焼き 白菜と小松菜のごま和え みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	もちもちチーズパン 牛乳	ぎんざけ・甘みそ・しらす干し・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・ごま・車糖・メークイン 白玉粉・グレープシード油	はくさい・こまつな・えのきたけ・トマト たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
17 木	ご飯 鶏の味噌炒め もやしの中華風酢の物 みそ汁(小松菜と厚揚げ) ヨーグルト	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏もも肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 厚揚げ・ヨーグルト・きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 さつまいも・白玉粉	キャベツ・青ピーマン・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・こまつな・葉ねぎ
18 金	チキンライス 大豆のサラダ 卵スープ フルーツ(りんご)	高野豆腐のラスク 牛乳	鶏もも肉・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・鶏卵・凍り豆腐・普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 かたくり粉・車糖	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・葉ねぎ・りんご
19 土	豚丼 ほうれん草の鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚かた・ローズ・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・車糖・サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれんそう・にんじん カットわかめ・オレンジ
21 月	ご飯 さわらの照り焼き ひじきのサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	肉まん 牛乳	さわら・脱脂粉乳・生揚げ 淡色辛みそ・豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・車糖・米粉 オートミール・なたね油・ごま油	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・ほうれんそう・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ・はくさい
22 火	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーのしらす和え みそ汁(卵と白菜) フルーツ(オレンジ)	パナナクッキー 牛乳	木綿豆腐・鶏もも肉・鶏卵・しらす干し 淡色辛みそ・普通牛乳	米・とうもろこし油・車糖・メークイン 米粉・なたね油	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・葉ねぎ オレンジ・バナナ
23 水	ご飯 焼き鳥風 ゴマネーズサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) ヨーグルト	ポテトもち 牛乳	鶏もも肉・鶏肝臓・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・木綿豆腐・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・車糖・ごま メークイン・とうもろこし油・かたくり粉	しょうが・キャベツ・たまねぎ・きゅうり にんじん・カットわかめ・葉ねぎ・焼きのり
24 木	高野のそぼろごはん 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(バナナ)	大学芋 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・まぐろ缶詰 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・さつまいも	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやえんどう・こまつな・ほしひじき スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
25 金	ご飯 さばの味噌煮 白菜の鰹あえ 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・淡色辛みそ・かつお節・節 鶏卵・ヨーグルト・普通牛乳	米・車糖・メークイン	しょうが・ほうれんそう・はくさい・にんじん たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ バナナ・りんご・みかん缶詰
26 土	ご飯 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・淡色辛みそ 普通牛乳	米・オリーブ油・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 カットわかめ・葉ねぎ・りんご
28 月	ご飯 さけの黄金焼き ほうれん草のきのこ和え 豆乳みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おふラスク 牛乳	しろさけ・豚もも肉・油揚げ・豆乳 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・焼きふ・有塩バター 車糖	ほうれんそう・にんじん・ほんしめじ はくさい・大根・葉ねぎ・オレンジ
30 水	カレーライス マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	フルーツインゼリー 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・スパゲッティ・車糖・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ・寒天 みかん缶詰・もも缶詰

☆ 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
564 kcal	23.4 g	17.7 g	291 mg	2.8 mg	314 μg	0.34 mg	0.51 mg	40 mg