

4月 給食献立表

エリア②未満

日	曜	午前茶	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量
1日	土	飲み物 お菓子	三色そばろ井 いんげんと人参のツナマヨ みそ汁(鮫・玉ねぎ) 青りんごゼリー	牛乳 チーズいもち	鶏ひき肉・ツナ白・みそ 普通牛乳・ピザ用チーズ	お菓子・米・上白糖 マヨドレ・小町麩 青りんごゼリー・じゃがいも かたくり粉・調合油	コーン冷凍・ほうれんそう冷凍 にんじん・きやいんげん たまねぎ	飲み物・しょうゆ・食塩 だし	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 14.6 脂質(g) 15.5 カルシウム(mg) 198 鉄(mg) 2.8 食塩相当量(g) 1.3
3日	月	飲み物 お菓子	ハヤシライス キャベツの胡麻マヨサラダ オレンジ	牛乳 きな粉クッキー	豚小間・普通牛乳・きな粉 牛乳	お菓子・米・調合油 無塩バター・薄力粉 上白糖・マヨドレ・白ごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン冷凍・オレンジ	飲み物・水 トマトビュレー トマトチャップ・ウスターソース 食塩・コンソメ・穀物酢 しょうゆ	エネルギー(kcal) 542 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 20.2 カルシウム(mg) 204 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 0.8
4日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き チンゲンサイのナムル すまし汁(鮫・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 キャロットケーキ	鶏もも・みそ・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・上白糖 薄力粉・白ごま・調合油 ごま油・小町麩 マスカットゼリー	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ	飲み物・みりん・しょうゆ 食塩・鶏ガラスープ顆粒 水・だし・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 499 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 16.2 カルシウム(mg) 228 鉄(mg) 2 食塩相当量(g) 1.1
5日	水	飲み物 お菓子	食パン ポークチャップ ブロッコリーのマリネ ミルクスープ(鶏肉) りんご	牛乳 そばろおにぎり	豚小間・ツナ白・鶏もも 牛乳・普通牛乳・鶏ひき肉	お菓子・食パン・薄力粉 調合油・上白糖 じゃがいも・米	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん ぶなしめじ・りんご	飲み物・水・トマトチャップ 中濃ソース・コンソメ・穀物酢 しょうゆ・おろしにんにく 食塩・水・こしょう	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 16.6 カルシウム(mg) 261 鉄(mg) 2.4 食塩相当量(g) 1.7
6日	木	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 野菜ソテー(豚肉) みそ汁(豆腐・だいこん) オレンジ	牛乳 牛乳プリン	さわら・豚小間・絹ごし豆腐 みそ・普通牛乳・ゼラチン 牛乳・きな粉	お菓子・米・薄力粉 上白糖・ごま油・黒砂糖	キャベツ・にんじん・ピーマン 大根・オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ しょうゆ・みりん 鶏ガラスープ顆粒・水	エネルギー(kcal) 445 たんぱく質(g) 22 脂質(g) 14.1 カルシウム(mg) 261 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.1
7日	金	飲み物 お菓子	ごはん ミートローフ 切干大根のマヨサラダ みそ汁(小松菜・えのき) カップヨーグルト	牛乳 おやつ焼きうどん	木綿豆腐・鶏ひき肉 スキムミルク・みそ・ヨーグルト 普通牛乳・豚小間 かつお節	お菓子・米・調合油 パン粉・白ごま・マヨドレ 干しうどん	たまねぎ・ミックスベジタブル 切干しいたけ・にんじん きゅうり・ごま油・えのきたけ チンゲンサイ	飲み物・水・食塩 トマトチャップ・しょうゆ・だし	エネルギー(kcal) 527 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 18.4 カルシウム(mg) 312 鉄(mg) 2.4 食塩相当量(g) 2.2
8日	土	飲み物 お菓子	チキンライス ジャーマンポテト スープ(キャベツ・ほうれん草) 青りんごゼリー	牛乳 ホットケーキ	鶏もも・ベーコン・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・無塩バター 青りんごゼリー・薄力粉 上白糖	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 グリーンピース冷凍・キャベツ ほうれんそう冷凍	飲み物・水・トマトチャップ コンソメ・食塩・こしょう・パセリ 水・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 518 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 15.2 カルシウム(mg) 215 鉄(mg) 2.5 食塩相当量(g) 1.7
10日	月	飲み物 お菓子	ごはん 大豆のかき揚げ(卵なし) ピーマンのツナ和え みそ汁(大根・油揚げ) オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	大豆水煮・鶏ひき肉 ツナ白・油揚げ・みそ 普通牛乳・きな粉	お菓子・米・薄力粉 調合油・白ごま・上白糖 マヨ	ごぼう・にんじん・ピーマン キャベツ・大根・オレンジ	飲み物・食塩・しょうゆ 料理酒・水 ベーキングパウダー・穀物酢 だし	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 16.5 カルシウム(mg) 213 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1
11日	火	飲み物 お菓子	マーボー丼 粉ふき芋 わんたんスープ(鶏肉) ピーチゼリー	牛乳 黒糖蒸しパン	木綿豆腐・鶏ひき肉・みそ 鶏もも・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油 上白糖・かたくり粉 じゃがいも・ワンワン皮 ピーチゼリー・薄力粉 黒砂糖・調合油	にんじん・たまねぎ カットわかめ・たまねぎ	飲み物・水・しょうゆ 食塩・鶏ガラスープ顆粒 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 517 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 15.9 カルシウム(mg) 249 鉄(mg) 2.6 食塩相当量(g) 1.4
12日	水	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ひじきのナムル(大根) みそ汁(豆腐・わかめ) りんご	牛乳 鶏めし	豚小間・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・鶏もも	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ グリーンピース冷凍・ひじき・大根 カットわかめ・りんご・ごぼう	飲み物・水・しょうゆ しょうゆ・穀物酢・料理酒 食塩	エネルギー(kcal) 476 たんぱく質(g) 16 脂質(g) 10.5 カルシウム(mg) 195 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.2
13日	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏ひき肉のつくね煮(卵なし) ほうれんそうの納豆和え みそ汁(キャベツ・コーン) オレンジ	牛乳 オレンジゼリー ヨーグルトかけ	鶏ひき肉・スキムミルク ひきわり納豆 かつお節・みそ 普通牛乳・ヨーグルト	お菓子・米・パン粉 かたくり粉・上白糖	にんじん・たまねぎ ほうれんそう冷凍・キャベツ コーン冷凍・オレンジ・粉寒天 オレンジジュース	飲み物・水・しょうゆ 食塩・しょうゆ・しょうゆ こしょう・水・だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) 433 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 11.5 カルシウム(mg) 243 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 0.9
14日	金	飲み物 お菓子	味噌うどん たらこのポテト焼き キャベツとアスパラのおかか 和え ヨーグルト	牛乳 チヂミ	豚小間・みそ・たら かつお節・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 鶏ひき肉	お菓子・干しうどん マヨドレ 乾燥マッシュポテト 調合油・上白糖 ブルーベリージャム・薄力粉 かたくり粉・ごま油	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ アスパラガス・にら・コーン冷凍	飲み物・だし・みりん 食塩・こしょう・しょうゆ・水	エネルギー(kcal) 382 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 12 カルシウム(mg) 226 鉄(mg) 1.2 食塩相当量(g) 2.1
29日	土	飲み物 お菓子	鶏の照り焼き丼 春雨の甘酢和え みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) りんご	牛乳 レーズン蒸しパン	鶏もも・高野豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・白ごま 調合油・普通春雨・上白糖 ごま油・薄力粉	キャベツ・にんじん・コーン冷凍 たまねぎ・りんご・干しぶどう	飲み物・しょうゆ・料理酒 みりん・しょうゆ・穀物酢 食塩・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 12.4 カルシウム(mg) 214 鉄(mg) 1.5 食塩相当量(g) 1.2
誕生日献立		飲み物 お菓子	カレーピラフ 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 野菜スープ (玉ねぎ・じゃが芋) ブルーベリーゼリー	牛乳 ココアケーキ	鶏もも・普通牛乳 牛乳・ホイップクリーム	お菓子・米・調合油 かたくり粉 じゃがいも ブルーベリーゼリー 上白糖 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ グリーンピース冷凍・キャベツ コーン冷凍・ヨーグルト	飲み物・水・トマトチャップ カレー粉・みりん 中濃ソース・しょうゆ コンソメ・食塩 しょうゆ・穀物酢 こしょう・ビュアココア	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 22 カルシウム(mg) 196 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 1.4

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。



献立一覧表



2023年4月【エリア②】

1(土)

おやつ飲み物は牛乳がきます



牛乳



牛乳
チーズいもち

3(月)

4(火)

5(水)

6(木)

7(金)

8(土)



牛乳
きな粉クッキー

牛乳
キャロットケーキ(卵なし)

牛乳
そばろおにぎり

牛乳
牛乳プリン

牛乳
おやつ焼きうどん

牛乳
ホットケーキ

10(月)

11(火)

12(水)

13(木)

14(金)

15(土)



牛乳
マカロニきな粉

牛乳
黒糖蒸しパン

牛乳
チヂミ

牛乳
オレンジゼリーヨーグルトかけ

牛乳
鶏めし

牛乳
チーズいもち

17(月)

18(火)

19(水)

20(木)

21(金)

22(土)



牛乳
きな粉クッキー

牛乳
キャロットケーキ(卵なし)

牛乳
そばろおにぎり

牛乳
牛乳プリン

牛乳
おやつ焼きうどん

牛乳
ホットケーキ

24(月)

25(火)

26(水)

27(木)

28(金)

29(土)



牛乳
マカロニきな粉

牛乳
黒糖蒸しパン

牛乳
チヂミ

牛乳
オレンジゼリーヨーグルトかけ

牛乳
鶏めし

牛乳
レーズン蒸しパン

*都合により献立を変更することがございます。

*エリアによって使用食材が異なる場合がございます。

*画像はイメージです。



〇〇献立一覧表〇〇



2023年 4月 【エリア②】

17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
 <p>ハヤシライス キャベツの胡麻マヨサラダ オレンジ</p>	 <p>ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き チンゲン菜のナムル すまし汁 (麩・玉ねぎ) マスカットゼリー</p>	 <p>食パン ポークチャップ ブロッコリーのマリネ ミルクスープ (鶏肉) りんご</p>	 <p>ごはん 煮魚 野菜ソテー (豚肉) みそ汁 (豆腐・大根) オレンジ</p>	 <p>ごはん ミートローフ 切干大根のマヨサラダ みそ汁 (小松菜・えのき) カップヨーグルト</p>	 <p>チキンライス ジャーマンポテト 野菜スープ (キャベツ・ほうれんそう) 青りんごゼリー</p>
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
 <p>ごはん 大豆のかき揚げ ピーマンのツナ和え みそ汁 (大根・油揚げ) オレンジ</p>	 <p>マーボー井 粉ふき芋 わんたんスープ (鶏肉) オレンジ</p>	 <p>ごはん 肉じゃが ひじきのナムル (大根) みそ汁 (豆腐・わかめ) りんご</p>	 <p>ごはん 鶏ひき肉のつくね煮 小松菜の納豆和え みそ汁 (キャベツ・コーン) オレンジ</p>	 <p>味噌うどん たらのポテト焼き キャベツとアスパラのおかか和え ヨーグルト</p>	 <p>鶏の照り焼き丼 春雨の甘酢和え みそ汁 (厚揚げ・玉ねぎ) りんご</p>

*都合により献立を変更することがございます。
*エリアによって使用食材が異なる場合がございます。
*画像はイメージです。

昼食にはデザートがつきます





昼食にはデザートがつきます						1 (土)
りんご オレンジ マスカットゼリー ピーチゼリー ヨーグルト						<p>三色そばろ丼 いんげんと人参のツナマヨ みそ汁 (麩・玉ねぎ) 青りんごゼリー</p>
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	
<p>ハヤシライス キャベツの胡麻マヨサラダ オレンジ</p>	<p>ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き チンゲン菜のナムル すまし汁 (麩・玉ねぎ) マスカットゼリー</p>	<p>食パン ポークチャップ ブロッコリーのマリネ ミルクスープ (鶏肉) りんご</p>	<p>ごはん 煮魚 野菜ソテー (豚肉) みそ汁 (豆腐・大根) オレンジ</p>	<p>ごはん ミートローフ 切干大根のマヨサラダ みそ汁 (小松菜・えのき) カップヨーグルト</p>	<p>チキンライス ジャーマンポテト 野菜スープ (キャベツ・ほうれんそう) 青りんごゼリー</p>	
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	
<p>ごはん 大豆のかき揚げ ピーマンのツナ和え みそ汁 (大根・油揚げ) オレンジ</p>	<p>マーボー丼 粉ふき芋 わんたんスープ (鶏肉) オレンジ</p>	<p>ごはん 肉じゃが ひじきのナムル (大根) みそ汁 (豆腐・わかめ) りんご</p>	<p>ごはん 鶏ひき肉のつくね煮 小松菜の納豆和え みそ汁 (キャベツ・コーン) オレンジ</p>	<p>味噌うどん たらのポテト焼き キャベツとアスパラのおかか和え ヨーグルト</p>	<p>三色そばろ丼 いんげんと人参のツナマヨ みそ汁 (麩・玉ねぎ) 青りんごゼリー</p>	

*都合により献立を変更することがございます。
*エリアによって使用食材が異なる場合がございます。
*画像はイメージです。