

4月 給食献立表

2022年

1歳児以上

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	エネルギー たんぱく質
1	金	カレーライス 金時豆の煮物 フレンチサラダ ほうれん草とハムのスープ	鮭おにぎり バナナ 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ ボンレスハム・塩ざけ	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 ごま	たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・ほうれんそう バナナ	690kcal 22.9g
2	土	ごはん 鶏の照り焼き じゃがいもと人参の煮物 ブロッコリーおかか和え 玉ねぎとお麩のみそ汁	みそ蒸しまん じゅう 清見オレンジ 牛乳	鶏もも・かつお削り節 豆みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 焼きふ・薄力粉	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ きよみ	501kcal 21.1g
4	月	豚丼 生揚げの煮物 織野菜サラダ きゃべつと玉ねぎのすまし汁	五平もち りんご 牛乳	豚もも・生揚げ・豆みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖・もち米 白ごま・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・にんじん・大根・りんご	562kcal 19.5g
5	火	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ひじきの煮物 きゃべつと青のり和え 茄子とえのきのみそ汁	いももち いちご 牛乳	鶏もも・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖 じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほしひじき にんじん・キャベツ・あおのり なす・えのきたけ・焼きのり いちご	497kcal 22.0g
6	水	魚の磯辺揚げ 南瓜の甘煮 きゅうりとわかめの酢の物 水菜としいたけのすまし汁	お好み焼き 清見オレンジ 牛乳	糸引き納豆・めかじき しらす干し・かつお節 普通牛乳	米・薄力粉・水・調合油 車糖	こまつな・根深ねぎ・焼きのり あおのり・日本かぼちゃ・きゅうり わかめ・にんじん・キャベツ きょうな・生しいたけ・きよみ	489kcal 21.5g
7	木	雑穀ごはん つくねの小判焼き れんこんの金平 千草和え 豆腐となめこのみそ汁	いちご蒸しまん じゅう りんご 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ 木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし パン粉・かたくり粉・車糖 調合油・ごま油・薄力粉	たまねぎ・れんこん・にんじん キャベツ・きゅうり・りよくとうもろやし なめこ・いちご・りんご	527kcal 18.9g
8	金	肉うどん ぶどう豆 即席漬け	きなこおほぎ みたらしごぼう バナナ 牛乳	豚もも・だいず・きな粉 普通牛乳	干しうどん・車糖・米 もち米・かたくり粉・調合油	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・干しぶどう キャベツ・きゅうり・ごぼう・バナナ	560kcal 19.5g
9	土	ごはん 肉豆腐 ごぼうの土佐煮 じゃこときゃべつと和え物 大根と玉ねぎのみそ汁	焼きおにぎり いちご 牛乳	豚もも・木綿豆腐 かつお節・ちりめんじゃこ 豆みそ・麦みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま油 有塩バター メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ ごぼう・きゅうり・キャベツ・大根 いちご	520kcal 19.4g
11	月	スパゲティミートソース さつまいもブルー煮 コールスローサラダ きゃべつと椎茸のスープ	チャーハンおにぎり のりいりこ りんご 牛乳	豚ひき肉 パルメザンチーズ ロースハム・煮干し 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・薄力粉 なたね油・さつまいも・車糖 米・調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブルー・キャベツ きゅうり・スイートコーン・生しいたけ 根深ねぎ・あおのり・りんご	639kcal 23.5g
12	火	ごはん さわらの若草焼き きんぴらごぼう アスパラガスのおかか和え ほうれん草としめじのすまし汁	ホットケーキ バナナ 牛乳	さわら・麦みそ かつお削り節・普通牛乳	米・車糖・調合油・薄力粉 有塩バター メープルシロップ	ブロッコリー・ごぼう・にんじん アスパラガス・キャベツ ほうれんそう・ぶなしめじ・バナナ	495kcal 19.1g
13	水	たけのご御飯 豚肉味噌いため 切干大根の煮物 もやしと小松菜の和え物 豆腐とねぎのみそ汁	大学イモ 清見オレンジ 牛乳	油揚げ・豚もも・麦みそ 木綿豆腐・豆みそ 普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま油 さつまいも・ごま・車糖 かたくり粉	たけのこ・にんじん・乾しいたけ 切干しいんご・刻み昆布 だいずもやし・こまつな 根深ねぎ・きよみ	516kcal 18.8g
14	木	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆 春雨の和え物 えのきと小松菜のすまし汁	ぼたぼた焼き いちご 牛乳	しろさけ・だいず・普通牛乳	米・調合油・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 もち米	ごぼう・にんじん・生しいたけ 刻み昆布・きゅうり・にんじん えのきたけ・こまつな・焼きのり いちご	515kcal 21.7g
28	木	赤飯 鶏肉から揚げ 粉ふきいも ツナサラダ バナナ レタススープ	クッキー りんごゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・まぐろ缶詰 ベーコン・普通牛乳	米・もち米・ごま・かたくり粉 調合油・じゃがいも・車糖 薄力粉・有塩バター・車糖	しょうが・にんじん・きゅうり キャベツ・バナナ・たまねぎ レタス・スイートコーン缶詰 りんご飲料・寒天	659kcal 18.9g

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
547 kcal	20.6 g	15.0 g	207 mg	2.3 mg	187 μg	0.44 mg	0.33 mg	39 mg