

4月 給食献立表

2021年

3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	(その他の食品)
1	木	五分つきごはん 鮭の塩焼き 大根の煮もの キャベツの胡麻和 もやしの味噌汁	アール味増の焼き おにぎり おしよぶり昆布 フルーツ (バナ ナ) 牛乳	べにざけ・油揚げ 煮みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・米	大根・キャベツ・にんじん だいずもやし・たまねぎ ブルーネ・ま昆布 バナナ	食塩 こいくちしょうゆ
2	金	納豆ごはん 鶏のみそ煮 さつまいもの甘辛 生姜煮 和風サラダ わかめのおつゆ	かぼちゃのおやつ のり塩ごぼう フルーツ (いち ご) 牛乳	糸引き納豆・鶏もも 煮みそ ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖 さつまいも・調合油 ごま油・上新粉 かたくり粉	こねぎ・しょうが にんじん・きゅうり キャベツ・わかめ 根深ねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 日本かぼちゃ・ごぼう あおのり・いちご	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
3	土	五分つきごはん 味噌豆腐 じゃがいもの含め 煮 しらす和え 小松菜のおすまし	味噌たんぼ かぼちゃの茶巾 フルーツ (リン ゴ) 牛乳	味噌豆腐 豚ひき肉・煮みそ しらす干し かつお削り節 きな粉・普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・米 車糖	こねぎ・にんじん ほうれんそう・キャベツ ごまつな・わかめ えのきたけ 日本かぼちゃ・りんご	清酒・本みりん こいくちしょうゆ 食塩
5	月	ふりかけごはん サバのみそ煮 かぼちゃのブルー ン煮 小松菜のおひたし きのこ汁	ねぎじゃがもち きゅうり漬け フルーツ (いち ご) 牛乳	ふりかけ・まさば 煮みそ かつお削り節 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも かたくり粉・上新粉 ごま油	しょうが・日本かぼちゃ ブルーネ・ごまつな にんじん・キャベツ たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・ほんしじ えのきたけ・根深ねぎ わかめ・きゅうり・ま昆布 いちご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
6	火	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き 梅煮ごぼう もやしの和え物 かぶとわかめの味 噌汁	いももち ゆでそら豆 フルーツ (リン ゴ) 牛乳	豚もも・煮みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖 ごま・じゃがいも かたくり粉	しょうが・ごぼう 豚み昆布・梅干し ほうれんそう・にんじん だいずもやし・かぶ かぶ・わかめ・焼きのり そらまめ・りんご	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩
7	水	かぶの葉混ぜご飯 ぎせい豆腐 大根味噌煮 おかかあえ なすの味噌汁	ごはんせんべい (みどり) 黒糖トマト フルーツ (バナ ナ) 牛乳	ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐・煮みそ かつお削り節 油揚げ・しらす干し 普通牛乳	米・ごま・ごま油 車糖・調合油・米 黒砂糖	かぶ・たまねぎ・にんじん にら・乾しいたけ・大根 ごまつな・キャベツ 生わかめ・なす ほうれんそう・あおのり トマト・バナナ	食塩 こいくちしょうゆ
8	木	五分つきごはん かじきの梅味噌焼 き かぶの柔らか煮 拌三絲 水菜としいたけの おつゆ	田舎田子 人参チップス フルーツ (いち ご) 牛乳	めかじき・煮みそ 油揚げ・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 粒豆はるさめ ごま油・上新粉 さつまいも・調合油	梅干し・かぶ・かぶ きゅうり・キャベツ にんじん・きょうな 生しいたけ・わかめ 干しぶどう・にんじん いちご	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
9	金	海苔の佃煮ご飯 鶏の野菜焼き 金時豆 切り干し大根の炒 り煮 もやしのおつゆ	ばつたら焼き 甘辛いりこ フルーツ (リン ゴ) 牛乳	鶏もも・煮みそ うずら豆・油揚げ 煮干し・普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・調合油 上新粉・黒砂糖	焼きのり・青ピーマン にんじん 切干しいごん だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ りんご	こいくちしょうゆ 食塩
10	土	五分つきごはん 高野豆腐の煮物 さつまいもレーズ ン煮 キャベツの青海苔 和え 大根の味噌汁	肉みそうどん 餃子スティック フルーツ (リン ゴ) 牛乳	煮り豆腐・油揚げ 煮みそ・豚ひき肉 きな粉・普通牛乳	米・車糖 さつまいも 干しうどん かたくり粉 ぎょうざの皮	干しぶどう・レモン ほうれんそう・にんじん キャベツ・あおのり・大根 ごまつな・たまねぎ 青ピーマン・しょうが りんご	食塩 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん
12	月	なめたけごはん 赤魚の味噌煮 じゃが芋とあげの 塩煮 もやしの海苔和え かぼちゃのおつゆ	豆しとぎ さつまいもの茶巾 フルーツ (バナ ナ) 牛乳	あこうだい・煮みそ 油揚げ・だいず きな粉・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 じゃがいも・ごま ごま油・上新粉 さつまいも・車糖	えのきたけ・しょうが あおのり・だいずもやし ほうれんそう・焼きのり 日本かぼちゃ・たまねぎ さやいんげん・バナナ	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
13	火	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 かぼちゃの土佐煮 ねばねば和え かぶのおつゆ	刻みのりおにぎり 野菜チップス フルーツ (いち ご) 牛乳	豚もも・かつお節 焼きわり納豆 塩ざけ・普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも じゃがいも	しょうが・日本かぼちゃ にんじん・ごまつな キャベツ・かぶ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・かぶ 焼きのり・にんじん いちご	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・食塩
14	水	わかめごはん 高野豆腐のそぼろ 煮 ごぼうの味噌煮 華風和え 油揚げとえのきの 味噌汁	お好みごはん 芋けんぴ フルーツ (バナ ナ) 牛乳	煮り豆腐・鶏ひき肉 煮みそ・しらす干し 油揚げ・かつお節 普通牛乳	米・車糖・ごま油 粒豆はるさめ 上新粉・さつまいも 調合油	わかめ・ごぼう・にんじん キャベツ・きゅうり えのきたけ・にんじん 根深ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
28	水	わかめごはん 高野豆腐のそぼろ 煮 ごぼうの味噌煮 華風和え 油揚げとえのきの 味噌汁	みかんかん 大学イモ フルーツ (バナ ナ) 牛乳	煮り豆腐・鶏ひき肉 煮みそ・しらす干し 油揚げ・普通牛乳	米・車糖・ごま油 粒豆はるさめ・車糖 さつまいも・調合油 ごま	わかめ・ごぼう・にんじん キャベツ・きゅうり えのきたけ・にんじん 根深ねぎ・寒天 みかん飲料・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
30	金	こいのぼりご飯 鶏の照り焼き さつまいもの甘辛 生姜煮 和風サラダ わかめのおつゆ	いちご大福 ゆでそら豆 牛乳	鶏もも ちりめんじゃこ こしあん・普通牛乳	米・さつまいも 車糖・調合油 ごま油・米・車糖 かたくり粉	青ピーマン・たまねぎ にんじん・しょうが きゅうり・キャベツ わかめ・根深ねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・いちご そらまめ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢

☆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
740 kcal	23.8 g	14.4 g	254 mg	3.3 mg	212 μg	0.57 mg	0.38 mg	59 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。