

4月 給食献立表

2022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	金	ふりかけごはん サバのみそ煮 大根と油揚げの煮物 もやしの海苔和え 若竹汁	水菜おにぎり おしゃぶり昆布 フルーツ (バナナ) 牛乳	ふりかけ・まさば 焼きそば 普通牛乳	米・果糖・ごま ごま油	しょうが・大根 だいずもやし ほうれんそう・焼きのり わかめ・たけのこ にんじん・きょうな ま昆布・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
2	土	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 じゃがいもの含め煮 小松菜のおひたし 大根の味噌汁	うどん巾着 かぼちゃの茶巾 フルーツ (リンゴ) 牛乳	豚もも かつお削り節 油揚げ・焼きそば きな粉・普通牛乳	米・果糖・調合油 じゃがいも 干しうどん・果糖	しょうが・にんじん こまつな・キャベツ・大根 根深ねぎ・にんじん 日本かぼちゃ・りんご	穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩・清酒 本みりん
4	月	海苔の佃煮ごはん 高野豆腐の煮物 さつまいもレーズン煮 もやしのごま和え まきの味噌汁	みたらしごはん きゅうりの味噌漬 フルーツ (いちご) 牛乳	凍り豆腐・油揚げ 焼きそば・普通牛乳	米・果糖 さつまいも・ごま 調合油・果糖 かたくり粉	焼きのり・干しぶどう レモン・だいずもやし にんじん・きゅうり たまねぎ・生したけ ほうれんそう・ほんしめじ えのきたけ・まいたけ いちご	こいくちしょうゆ 食塩
5	火	五分つきごはん 鮭の塩焼き じゃがいものそばろあん ねばねば和え わかめのおつゆ	味噌たんぼ 黒糖トマト フルーツ (バナナ) 牛乳	べにざけ・鶏ひき肉 挽きわり納豆 焼きそば・普通牛乳	米・じゃがいも 調合油・果糖・米 黒砂糖	にんじん・こまつな キャベツ・わかめ 根深ねぎ ｽｰﾄﾝｰﾝ肉詰・トマト バナナ	食塩 こいくちしょうゆ
6	水	菜の花御飯 味噌豆腐 大根の煮もの 華風和え かぼちゃのおつゆ	黒ごまおはぎ ゆでそら豆 フルーツ (リンゴ) 牛乳	油揚げ・木綿豆腐 豚ひき肉・焼きそば しらす干し 普通牛乳	米・果糖 緑豆はるさめ ごま油・ごま・果糖	にんじん・乾しいたけ 粗糖なげな・こねぎ 大根・キャベツ・きゅうり 日本かぼちゃ・たまねぎ そらまめ・りんご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
7	木	五分つきごはん 鶏の野菜焼き かぼちゃのブルーン煮 小松菜のおひたし なすの味噌汁	さつま芋もち じゃこのカリカリ フルーツ (バナナ) 牛乳	豚もも・焼きそば かつお削り節 油揚げ・じゃこ 普通牛乳	米・ごま油・ごま 調合油・果糖 さつまいも かたくり粉・ごま 果糖	青ピーマン・にんじん 日本かぼちゃ・ブルーン こまつな・キャベツ・なす たまねぎ・ほうれんそう あおのり・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
8	金	なめたけごはん 赤魚の煮付け かぶの煮物 ほうれん草のごま あえ もやしの味噌汁	ごはんせんべい (みどり) 大豆の茶巾 フルーツ (いちご) 牛乳	あこうだい・油揚げ 焼きそば・しらす干し だいず・普通牛乳	米・果糖 かたくり粉・ごま ごま・調合油	えのきたけ・しょうが かぶ・にんじん さやいんげん ほうれんそう・キャベツ だいずもやし・たまねぎ あおのり・ブルーン いちご	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
9	土	五分つきごはん 豚玉煮 じゃが芋の味噌煮 小松菜ののり和え 豆腐のおつゆ	肉みそうどん 餃子スティック フルーツ (バナナ) 牛乳	豚もも・焼きそば 絹ごし豆腐 鶏ひき肉・きな粉 普通牛乳	米・果糖 じゃがいも 干しうどん かたくり粉 ぎょうざの皮	たまねぎ・しょうが にんじん・こまつな キャベツ・焼きのり ほうれんそう 青ピーマン・バナナ	こいくちしょうゆ みりん・清酒 本みりん・食塩
11	月	わかめごはん [塩] 鶏肉の磯風焼き 大根の金平 もやしの和え物 キャベツの味噌汁	大豆そぼろのおにぎり きゅうり漬 フルーツ (リンゴ) 牛乳	豚もも ちりめんじゃこ 油揚げ・焼きそば だいず・普通牛乳	米・果糖・調合油 ごま油・ごま	わかめ・あおのり・大根 にんじん・青ピーマン ほうれんそう だいずもやし・しょうが キャベツ・たまねぎ 生したけ・きゅうり ま昆布・りんご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
12	火	五分つきごはん かじきのしょうが 焼き 梅煮ごぼう ブロッコリーのゴマ和え 油揚げとえのきの 味噌汁	ねぎじゃがもち 高野豆腐せんべい フルーツ (バナナ) 牛乳	めかじき・油揚げ 焼きそば・普通牛乳 きな粉・普通牛乳	米・果糖・ごま じゃがいも かたくり粉・ごま油 果糖	しょうが・ごぼう 刻み昆布・梅干し ブロッコリー・えのきたけ 根深ねぎ・わかめ バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
13	水	納豆ごはん 豚肉しょうが焼き 南瓜の甘煮 キャベツの青海苔 和え なめこ汁	ばつたら焼き 甘辛いりこ フルーツ (いちご) 牛乳	糸引き納豆 しらす干し・豚もも 絹ごし豆腐 焼きそば・普通牛乳	米・調合油・果糖 上新粉・黒砂糖	こねぎ・しょうが 日本かぼちゃ ほうれんそう・にんじん キャベツ・あおのり なめこ・根深ねぎ いちご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩
14	木	五分つきごはん 豆腐肉味噌揚げ さつまいもの甘辛 生姜煮 拌三絲 もやしのおつゆ	お好みごはん ごぼうの素揚げ フルーツ (リンゴ) 牛乳	絹ごし豆腐 鶏ひき肉・焼きそば かつお節 普通牛乳	米・果糖 かたくり粉 さつまいも 緑豆はるさめ ごま油・調合油	たまねぎ・にんじん しょうが・きゅうり キャベツ・だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ ごぼう・りんご	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
27	水	納豆ごはん 豚肉しょうが焼き 南瓜の甘煮 キャベツの青海苔 和え なめこ汁	寒天ゼリー(りんご) さつまいものきな粉 フルーツ (いちご) 牛乳	糸引き納豆 しらす干し・豚もも 絹ごし豆腐 焼きそば・普通牛乳	米・調合油・果糖 果糖・さつまいも	こねぎ・しょうが 日本かぼちゃ ほうれんそう・にんじん キャベツ・あおのり なめこ・根深ねぎ・寒天 りんご飲料・いちご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

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
707 kcal	24.3 g	16.1 g	253 mg	3.2 mg	186 μg	0.58 mg	0.36 mg	45 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。