

2023年

4月 給食献立表

3歳児以上

日	曜	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)	エネルギー たんぱく質
1 ・ 15	土	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き 大根味噌煮 キャベツの胡麻和え わかめのおつゆ	青のりポテト 牛乳 フルーツ(バナナ)	豚もも・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖 ごま・じゃがいも	しょうが・大根・キャベツ にんじん・わかめ にんじん・スイートコーン缶詰 あおのり・バナナ	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩	511 kcal 18.7 g
3 ・ 17	月	海苔の佃煮ご飯 豚の甘辛炒め さつまいもレーズン煮 和風サラダ かぶとわかめの味噌	五平もち 牛乳 フルーツ(いちご)	豚もも ちりめんじゃこ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 さつまいも・調合油 ごま油・ごま	焼きのり・根深ねぎ 干しぶどう・レモン にんじん・きゅうり キャベツ・かぶ・わかめ いちご	こいくちしょうゆ 清酒 みりん風調味料 食塩・穀物酢	591 kcal 21.8 g
4 ・ 18	火	五分つきごはん 鯖の塩焼き 青海苔粉ふさいも 拌三絲 なめこ汁	かぼちゃドーナツ 牛乳 フルーツ(みかん)	まさば・絹ごし豆腐 麦みそ・調製豆乳 普通牛乳	米・じゃがいも 緑豆はるさめ・車糖 ごま油・米粉 調合油	あおのり・きゅうり キャベツ・にんじん なめこ・根深ねぎ 西洋かぼちゃ 温州みかん	食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダ	543 kcal 18.7 g
5 ・ 19	水	納豆ごはん 豚肉の味噌いため かぶの煮物 ほうれん草のごまあえ もやしのおつゆ	さつまいものきな粉が 牛乳 フルーツ(バナナ)	糸引き納豆 しらす干し・豚もも 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・ごま さつまいも・調合油	こねぎ・かぶ・にんじん かぶ・ほうれんそう キャベツ・だいずもやし えのきたけ・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	553 kcal 20.5 g
6 ・ 20	木	五分つきごはん つくね焼き 金時豆 もやしの和え物 大根と豚肉のおつゆ	鮭おにぎり きゅうり漬け 牛乳 フルーツ(いちご)	鶏ひき肉 木綿豆腐・うずら豆 豚もも・塩ざけ 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖 ごま	たまねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん だいずもやし・大根 根深ねぎ・きゅうり ま昆布・いちご	食塩 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 穀物酢	564 kcal 23.2 g
7 ・ 21	金	なめたけごはん かじきの竜田揚げ 大根のそぼろ煮 小松菜ののり和え キャベツの味噌汁	いももち 牛乳 フルーツ(みかん)	めかじき・鶏ひき肉 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 調合油・じゃがいも	えのきたけ・しょうが 大根・こまつな・にんじん キャベツ・焼きのり にんじん・乾しいたけ たまねぎ・温州みかん	こいくちしょうゆ 穀物酢・清酒 みりん風調味料 本みりん	527 kcal 19.7 g
8 ・ 22	土	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 粉ふさいも ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁	コロコロ芋けんぴ 牛乳 フルーツ(いちご)	豚もも かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも さつまいも	しょうが・ほうれんそう にんじん・キャベツ・大根 こまつな・いちご	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・食塩	530 kcal 18.4 g
10 ・ 24	月	ふりかけごはん 鮭の風味焼き さつまいもの甘煮 キャベツの青海苔和 じゃが芋の味噌汁	2色おはぎ 牛乳 フルーツ(みかん)	ふりかけ・ペにざけ 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・ごま・さつまいも 車糖・じゃがいも 車糖・ごま	根深ねぎ・レモン ほうれんそう・にんじん キャベツ・あおのり たまねぎ・わかめ えのきたけ・温州みかん	本みりん こいくちしょうゆ 食塩	540 kcal 23.0 g
11 ・ 25	火	五分つきごはん 鶏肉のみそ焼き 梅煮ごぼう キャベツのおひたし 豆腐のおつゆ	高野豆腐スティック 黒糖トマト 牛乳 フルーツ(バナナ)	鶏もも・麦みそ しらす干し かつお削り節 絹ごし豆腐 凍り豆腐・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・調合油・ごま 車糖・黒砂糖	ごぼう・刻み昆布・梅干し にんじん・キャベツ ほうれんそう・たまねぎ トマト・バナナ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ 食塩	541 kcal 24.1 g
12	水	わかめごはん[塩] 豚のおろし煮 南瓜の甘煮 もやしのごま味噌和え きのこの味噌汁	人参蒸しパン 牛乳 フルーツ(いちご)	豚もも・麦みそ 豆乳・普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま・米粉・車糖	わかめ・こねぎ・大根 日本かぼちゃ だいずもやし・にんじん きゅうり・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ まいたけ・いちご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダ	535 kcal 20.1 g
13 ・ 27	木	五分つきごはん 赤魚の煮付け じゃがいものそぼろあ ねばねば和え かぼちゃの味噌汁	ばったら焼き さつまいもの茶巾 牛乳 フルーツ(みかん)	あこうだい 鶏ひき肉 挽きわり納豆 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・上新粉 黒砂糖・さつまいも 車糖	しょうが・にんじん こまつな・キャベツ 日本かぼちゃ・わかめ えのきたけ・根深ねぎ 温州みかん	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	559 kcal 21.4 g
14 ・ 28	金	五分つきごはん ポークカレー(豚) ブロッコリー 春雨のおつゆ	みたらしご飯 牛乳 フルーツ(バナナ)	豚もも・豆乳 普通牛乳	米・じゃがいも 普通はるさめ・米 調合油・車糖 かたくり粉	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ブロッコリー ほうれんそう・バナナ	カレールー・食塩 こいくちしょうゆ 本みりん	544 kcal 18.1 g
26	水	わかめごはん[塩] 豚のおろし煮 南瓜の甘煮 もやしのごま味噌和え きのこの味噌汁	誕生日ケーキ(きな粉) 牛乳	豚もも・麦みそ きな粉・調製豆乳 ホイップクリーム 普通牛乳	米・車糖・ごま・米粉 調合油 グラニュー糖	わかめ・こねぎ・大根 日本かぼちゃ だいずもやし・にんじん きゅうり・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ まいたけ・いちご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダ	570 kcal 21.9 g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。