

## 4月 給食献立表

2024年

未満児 以上児

日	曜	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	(その他の食品)	エネルギー	
								たんぱく質	たんぱく質
1 15	月	ごはん 豚肉の味噌いため さつまいもブルー煮 もやしの海苔和え わかめのおつゆ	五平もち 牛乳 フルーツ	豚もも・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも・ごま ごま油・米・ごま	ブルー・レモン だいたもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・わかめ にんじん・根深ねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・りんご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	482kcal 16.2g	577kcal 19.5g
2 16 30	火	海苔の佃煮ご飯 赤魚の照り焼き 大根と油揚げの煮物 拌三絲 さつまいもの味噌汁	高野豆腐ラスク 牛乳 フルーツ	あごうだい・油揚げ 麦みそ・凍り豆腐 普通牛乳	米・車糖 緑豆はるさめ ごま油・さつまいも 無塩バター	焼きのり・大根・きゅうり キャベツ・にんじん たまねぎ・わかめ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 穀物酢	434kcal 19.0g	521kcal 23.2g
3 17	水	麻婆丼 和風サラダ 小松菜のおすまし	芋玉 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・ごま油・車糖 かたくり粉・調合油 さつまいも・上新粉	にんにく・しょうが にんじん・根深ねぎ にんじん・きゅうり キャベツ・こまつな えのきたけ バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩	464kcal 16.6g	558kcal 20.1g
4 18	木	わかめごはん 鮭の風味焼き じゃがいものそぼろあん 白菜の甘酢和え 大根の味噌汁	きつねおにぎり 牛乳 フルーツ	べにざけ 鶏ひき肉 しらす干し・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・ごま じゃがいも・調合油 車糖・米	わかめ・根深ねぎ はくさい・にんじん・大根 こまつな・いちご	食塩・本みりん こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢	458kcal 22.7g	590kcal 27.8g
5 19	金	ごはん つくね焼き 南瓜の甘煮 ねばねば和え 白菜の味噌汁	バナナ焼きドーナツ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉 木綿豆腐 挽きわり納豆 麦みそ・豆乳 普通牛乳	米・かたくり粉 車糖・米粉・調合油	たまねぎ・しょうが 日本かぼちゃ・にんじん こまつな・キャベツ はくさい・乾しいたけ バナナ・りんご	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 ベーキングパウダー	409kcal 16.0g	497kcal 19.2g
6 20	土	ごはん 豚の胡麻煮 粉ふきいも キャベツのおひたし かぼちゃの味噌汁	コロコロ芋けんぴ 牛乳 フルーツ	鶏もも・しらす干し かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖 ごま油・じゃがいも さつまいも・調合油	にんじん・キャベツ 日本かぼちゃ・たまねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	456kcal 15.0g	567kcal 20.0g
8 22	月	ふりかけごはん さばの煮付け さつまいもの甘煮 キャベツの胡麻和え 油揚げとえのきの味噌汁	2色おはぎ 牛乳 フルーツ	ふりかけ・まさば 油揚げ・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖 さつまいも・ごま 車糖・ごま	しょうが・レモン キャベツ・にんじん えのきたけ・根深ねぎ バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	476kcal 17.1g	569kcal 20.9g
9 23	火	ごはん 鶏のごま焼き ごぼうの塩金平 華風和え もやしのおつゆ	豆乳寒のきなこがけ 牛乳 フルーツ	鶏もも・麦みそ しらす干し・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・車糖・ごま 調合油・ごま油 緑豆はるさめ 黒砂糖	ごぼう・にんじん にんじん・キャベツ きゅうり・だいずもやし 根深ねぎ・寒天・いちご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩・穀物酢	417kcal 19.8g	506kcal 23.8g
10 24	水	ごはん ポークカレー ブロッコリー すまし汁	ココアマフィン 牛乳 フルーツ	豚もも・豆乳 普通牛乳	米・じゃがいも 米粉・調合油・車糖	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 にんじん・えのきたけ りんご	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ ビュアココア ベーキングパウダー	463kcal 15.9g	557kcal 18.8g
11 25	木	納豆ごはん さわらのバター醤油焼き 大根の豚バラ煮 小松菜のおひたし みそ汁(豆腐とワカメ)	そぼろおにぎり 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し・さわら 豚もも かつお削り節 絹ごし豆腐 麦みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・無塩バター 車糖・米	ごねぎ・大根・こまつな にんじん・キャベツ わかめ・根深ねぎ 焼きのり バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 清酒・みりん	447kcal 21.8g	550kcal 26.4g
12 26	金	ごはん 鶏肉の磯風焼き かぼちゃレーズン煮 ほうれん草のり和え 春雨のおつゆ	青のりポテト 牛乳 フルーツ	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・調合油 普通はるさめ じゃがいも	あおのり・日本かぼちゃ 干しぶどう ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩	423kcal 15.2g	514kcal 18.3g
13 27	土	ごはん 豚肉しょうが焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のごまあえ じゃが芋の味噌汁	さつまいももち 牛乳 フルーツ	豚もも・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖 ごま・じゃがいも さつまいも かたくり粉・ごま	しょうが・日本かぼちゃ ほうれんそう・にんじん キャベツ・たまねぎ いちご	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ	458kcal 15.6g	550kcal 18.7g