

4月 給食献立表

2025年

3歳児未満 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	火 火	なめたけごはん さわらのバター醤油焼き れんこんの金平 チンゲン菜の和え物 小松菜のおすまし	きつねおにぎり フルーツ 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 無塩バター・調合油 ごま・ごま油	えのきたけ・れんこん チンゲンサイ・にんじん こまつな・わかめ りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・食塩	450kcal 17.3g	565kcal 23.7g
2 16 30	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいもレーズン煮 おかかあえ 白菜の味噌汁	五平もち フルーツ 牛乳	豚もも・かつお削り節 油揚げ・麦みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも ごま	たまねぎ・しょうが レモン・こまつな・キャベツ 生わかめ・にんじん 乾しいたけ・干しぶどう はくさい	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ・食塩	461kcal 20.0g	555kcal 23.9g
3 17	木	納豆ごはん 赤魚の磯照り焼き ごぼうの塩金平 小松菜のおひたし 春雨のおつゆ	アメリカンドッグ フルーツ 牛乳	糸引き納豆・しらす干し あこうだい・かつお削り節 ウインナー・普通牛乳	米・車糖・ごま油 普通はるさめ ホットケミックス	あおのり・ごぼう・にんじん こまつな・キャベツ ほうれんそう	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩	392kcal 17.1g	469kcal 20.5g
4 18	金	ごはん 鶏肉のBBQソース 大根味噌煮 華風和え きのこの味噌汁	2色おはぎ フルーツ 牛乳	鶏もも・麦みそ・しらす 油揚げ・きな粉・普通牛乳	米・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 ごま	にんにく・大根・にんじん キャベツ・きゅうり 生しいたけ・ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ たまねぎ	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・食塩	469kcal 17.0g	561kcal 20.6g
5 19	土	ごはん ポークカレー キャベツの胡麻和え 大根の味噌汁	フルーツヨーグルト 牛乳	豚もも・油揚げ・麦みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・じゃがいも・ごま 車糖	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト缶詰 大根・こまつな・バナナ きゃべつ・みかん缶詰	カレールウ こいくちしょうゆ	446kcal 14.1g	454kcal 21.4g
7 21	月	ごはん 焼肉丼 菜の花おひたし にらときのこのおつゆ	高野豆腐ラスク フルーツ 牛乳	豚もも・かつお削り節 絹ごし豆腐・凍り豆腐 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・にら しょうが・にんにく・なばな ほうれんそう・キャベツ 生しいたけ・青ピーマン	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩	487kcal 18.8g	561kcal 22.1g
8 22	火	海苔の佃煮ご飯 さばのごま味噌煮 かぼちゃのブルーネ煮 キャベツのごま酢和え 切干大根の味噌汁	みたらしご飯 フルーツ 牛乳	まさば・麦みそ・油揚げ 普通牛乳	米・車糖・ごま 調合湯・かたくり粉	焼きのり・根深ねぎ・しょうが 日本かぼちゃ・ブルーネ キャベツ・にんじん・きゅうり 切干しだいこん・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 本みりん・食塩・穀物酢	480kcal 16.4g	574kcal 20.1g
9 23	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいもの含め煮 もやしのサラダ 若竹汁	米粉のブラウニー フルーツ 牛乳	鶏もも・かつお缶詰 木綿豆腐・普通牛乳	米・マーマレード じゃがいも・車糖 ごま油・ごま・米粉 調合油	にんじん・ほうれんそう だいずもやし・わかめ たけのこ・バナナ	こいくちしょうゆ・清酒 本みりん・米酢・食塩 ベーキングパウダー ビュアココア	511kcal 18.4g	613kcal 21.8g
10 24	木	ふりかけごはん ふりのねぎ味噌焼き 梅煮ごぼう ねばねば和え もやしの味噌汁	そぼろおにぎり フルーツ 牛乳	ぶり・麦みそ 挽きわり納豆・油揚げ 鶏ひき肉・普通牛乳	米・車糖	ふりかけ・根深ねぎ・ごぼう 刻み昆布・梅干し・にんじん こまつな・キャベツ だいずもやし・たまねぎ 焼きのり	清酒・本みりん こいくちしょうゆ	474kcal 20.1g	597kcal 27.2g
11 25	金	ごはん ブルコギ炒め わかめの酢の物 豆腐のおつゆ	バナナケーキ フルーツ 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・車糖・米粉 調合油	たまねぎ・にんじん・にら にんにく・きゅうり・わかめ キャベツ・ほうれんそう バナナ	こいくちしょうゆ・清酒・だし 食塩・穀物酢 ベーキングパウダー	428kcal 17.5g	514kcal 20.9g
12 26	土	三色丼 キャベツのおひたし じゃがいもとわかめの味噌汁	黒ごまおはぎ フルーツ 牛乳	鶏ひき肉・かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・じゃがいも ごま	ほうれんそう・スイート缶詰 こまつな・にんじん・キャベツ わかめ・根深ねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩	399kcal 15.9g	477kcal 19.3g
14 28	月	ごはん ハヤシライス ブロッコリー キャベツとわかめの味噌汁	コーンカップパン フルーツ 牛乳	豚もも・麦みそ・普通牛乳	米・ホットケミックス 車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ えのきたけ・スイート缶詰 いちご・ぶなしめじ・わかめ	ハヤシルウ	557kcal 21.3g	670kcal 25.6g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。