

# 4月 給食献立表

2026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：調子をとどのえる	エネルギー たんぱく質
1	水	豚丼 切干大根の煮物 ほうれん草ののり和え なめこ汁	たけのご御飯おにぎり 甘夏 牛乳	豚もも・油揚げ・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・調合油・車糖	たまねぎ・切干しだいこん にんじん・刻み昆布 ほうれんそう・キャベツ・焼きのり なめこ・たけのご・乾しいたけ なつみかん	545kcal 21.7g
2	木	スパゲティミートソース ぶどう豆 春キャベツのフレンチサラダ ちんげん菜スープ	鮭おにぎり いちご 牛乳	豚ひき肉 パルメザンチーズ・だいず ベーコン・塩ざけ 普通牛乳	加工スパゲティ・薄力粉 なたね油・車糖・調合油 米・ごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・干しぶどう キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ スイートコーン・いちご	587kcal 25.7g
3	金	ごはん かじきのおぼろ焼き ひじきの煮物 レタスサラダ 大根と麩のみそ汁	チヂミ 夏みかん 牛乳	まかじき・油揚げ・豆みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま油 焼きふ・薄力粉・白ごま	削り昆布・ほしひじき・にんじん レタス・きゅうり・わかめ・大根 にら・なつみかん	385kcal 19.5g
4	土	ごはん 豚肉の生姜焼き 新ごぼうと人参の煮物 にらともやしの和え物 きゃべつとじゃがいものすまし汁	黒糖パンケーキ バナナ 麦茶	豚もも	米・調合油・車糖・白ごま じゃがいも・薄力粉 黒砂糖	たまねぎ・しょうが・ごぼう にんじん・にら・りょくとうもやし スイートコーン・キャベツ・バナナ	614kcal 9.3g
6	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨の和え物 高野豆腐の煮物 麩・油揚げ・椎茸のみそ汁	鶏ごぼうおにぎり いりこ 牛乳	豚もも・麦みそ・凍り豆腐 油揚げ・豆みそ・鶏ひき肉 煮干し・普通牛乳	米・車糖・調合油 緑豆はるさめ・ごま油 焼きふ	キャベツ・きゅうり・にんじん 生しいたけ・ごぼう	559kcal 25.2g
7	火	ごはん 鮭の照り焼き 生揚げの煮物 小松菜のおかか和え 絹さやとわかめのすまし汁	五平もち いちご 牛乳	しろさけ・生揚げ かつお削り節・豆みそ 普通牛乳	米・車糖・調合油・もち米 白ごま・かたくり粉	にんじん・こまつな・キャベツ さやえんどう・カットわかめ いちご	521kcal 22.8g
8	水	豚汁うどん じゃがいもの天ぷら 三色和え	ケチャップライスおにぎり 夏みかん 牛乳	豚もも・淡色辛みそ ロースハム・普通牛乳	干しうどん・じゃがいも 薄力粉・調合油・車糖 白ごま・ごま油・米	大根・にんじん・根深ねぎ ごぼう・キャベツ・きゅうり たまねぎ・なつみかん	527kcal 18.2g
9	木	ごはん さばの竜田揚げ さつまいもの甘煮 スナップエンドウのおひたし にらともやしのみそ汁	ひじきの焼きおにぎり バナナ 牛乳	まさば・しらす干し かつお削り節・淡色辛みそ 油揚げ・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 さつまいも・車糖	しょうが・スナップエンドウ にんじん・キャベツ・にら りょくとうもやし・ほしひじき バナナ	612kcal 20.2g
10	金	春野菜カレー 金時豆の煮物 わかめの和え物 レタススープ	レーズン蒸しまんじゅう 甘夏 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・無塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・りんご・わかめ キャベツ・きゅうり・レタス 干しぶどう・なつみかん	638kcal 15.1g
11	土	豚あんかけ丼 南瓜の煮物 野菜のみそドレッシング和え ほうれん草と玉ねぎのすまし汁	梅じゃこおにぎり いちご 麦茶	豚もも・豆みそ・しらす干し	米・調合油・車糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん 西洋かぼちゃ・キャベツ りょくとうもやし・きゅうり ほうれんそう・梅干し・いちご	487kcal 17.4g
13	月	雑穀ごはん さわらの生姜焼き アスパラソテー 和風サラダ さつまいもとえのきのみそ汁	きなこおはぎ 夏みかん 牛乳	さわら・ベーコン 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし 調合油・有塩バター さつまいも・もち米・車糖	しょうが・アスパラガス・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰・大根 えのきたけ・なつみかん	578kcal 21.0g
14	火	納豆ごはん 鶏肉マーマレード焼き かぶの煮物 ブロッコリーみそ和え 水菜としいたけのすまし汁	焼肉おにぎり バナナ 牛乳	糸引き納豆・鶏もも 豆みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・マーマレード なたね油・車糖・調合油	かぶ・根深ねぎ・焼きのり にんじん・ブロッコリー・きょうな 生しいたけ・しょうが・バナナ	600kcal 24.4g
23	木	赤飯 鶏肉の磯辺揚げ さつまいもブルー煮 華風和え 織野菜スープ バナナ	ドーナツ りんごゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・しらす干し 普通牛乳	米・もち米・ごま・薄力粉 調合油・さつまいも・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 有塩バター	あおさ・ブルー・にんじん キャベツ・きゅうり・たまねぎ ほうれんそう・バナナ りんご飲料・寒天	677kcal 20.5g

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
553 kcal	20.3 g	16.6 g	181 mg	2.2 mg	136 μg	0.32 mg	0.22 mg	18 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります