



# 給食献立表 4月



2023年

3歳以上児

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	エネルギーたんぱく質
3	月	<入園式> 豚汁 白身フライ オレンジ	粉乳 ココアワッフル	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・なたね油	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう りょくとうもやし・パレンシアオレンジ	416kcal 23.6g
4	火	ツブキ入り筑前煮 新玉入り納豆和え バナナ	粉乳 ★ビスケット	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳	さといも・なたね油・三温糖・ごま 薄力粉・無塩バター	つわぶき・にんじん・さやいんげん たけのこ・生しいたけ・大根・ごぼう 葉たまねぎ・こまつな・りょくとうもやし バナナ	437kcal 23.8g
5	水	鰯の照り焼き 春雨の酢の物 ミニトマト パイン缶 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★フレンチトースト	ぶり・蒸しかまぼこ・鶏卵・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・三温糖・ごま油・食パン 無塩バター	しょうが・きゅうり・にんじん りょくとうもやし・わかめ・ミニトマト パインアップル缶詰・ほんしめじ・こねぎ	424kcal 26.2g
6	木	鶏のから揚げ スパゲッティサラダ ミニトマト りんごゼリー 南瓜とうす揚げのみそ汁	粉乳 ★フランクソテー	鶏もも・鶏卵・ロースハム・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・フランクフルト	かたくり粉・なたね油 スパゲッティ すりおろしりんごゼリー	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん スナッペン・ミニトマト・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ	453kcal 25.9g
7	金	ポークカレー フルーツ和え 福神漬け	粉乳 ★ツナパン	豚もも・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	じゃがいも・なたね油 ピーチあわせるゼリー カクテルゼリー・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ブロッコリー バナナ・みかん缶詰・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰・福神漬	449kcal 18.6g
8	土	焼きそば 若竹汁 味付海苔 オレンジ	牛乳 いちごのスティックケーキ	豚もも・豚ばら・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・煮干し・かつお節 普通牛乳	中華めん・ごま油・スティックケーキ	にんじん・たまねぎ・こまつな・トウモロコシ キャベツ・りょくとうもやし・生しいたけ あおのり・たけのこ・こねぎ・えのきたけ 味付けのり・パレンシアオレンジ	435kcal 20.2g
10	月	豚肉と野菜の味噌煮 松風焼き りんご	粉乳 ★ロールジャムサンド	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 麦みそ・鶏ひき肉・木綿豆腐 脱脂粉乳	じゃがいも・三温糖・なたね油 かたくり粉・ごま・食パン いちごジャム	にんじん・大根・ごぼう・スナッペン・りんご たまねぎ・アスパラガス・あおのり・りんご いちごジャム	454kcal 26.5g
11	火	照り焼きつくね 醤油スパゲッティ ミニトマト ピーチゼリー 大根と南瓜のスープ	粉乳 ★じゃが芋ドーナツ	豚ひき肉・木綿豆腐・ベーコン 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・三温糖・スパゲッティ すりおろしゼリー・ピーチ じゃがいも・ホットケーキミックス・なたね油 グラニュー糖	葉ねぎ・にんじん・たまねぎ・ほしひじき こまつな・ミニトマト・大根・西洋かぼちゃ こねぎ	417kcal 21.0g
12	水	魚の胡麻焼きサクサク マセドアンサラダ ミニトマト みかん缶 キャベツと豆腐の味噌汁	粉乳 ★焼きカレーパン	まだい・鶏卵・ロースハム・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・豚ひき肉	パン粉・ごま・なたね油・じゃがいも ホットケーキミックス	きゅうり・にんじん・スイートコーン ブロッコリー・ミニトマト・みかん缶詰 キャベツ・こねぎ・たまねぎ	439kcal 28.8g
13	木	チャブチェ 韓国風スープ りんご	粉乳 ★ボルボロンクッキー	鶏卵・豚もも・厚揚げ・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま ごま油・薄力粉・アーモンド 無塩バター	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ 味付けのり・トウモロコシ・りんご	468kcal 20.4g
14	金	けんちんうどん えびかつ オレンジ	麦茶 ★おにぎり(筍飯) ★揚いりこ	豚ばら・豚もも・油揚げ・油揚げ 煮干し	うどん・なたね油・大豆油・米	大根・にんじん・こまつな・ごぼう 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ パレンシアオレンジ・たけのこ	465kcal 18.8g
15	土	田舎汁 手作りふりかけ バナナ	牛乳 原宿ドッグ	豚もも・木綿豆腐・さつま揚げ 麦みそ・しらす干し・かつお節 普通牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油・ごま 原宿ドッグ	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・あおのり・バナナ	426kcal 21.8g
17	月	呉汁 春巻き りんご	粉乳 ★きな粉トースト	豚もも・だいた煮・木綿豆腐 油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳・きな粉	さといも・じゃがいも・なたね油 春巻き・大豆油・食パン・三温糖 無塩バター	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ りんご	459kcal 25.0g
18	火	鶏のフレーク焼き もやしと胡瓜の中華和え ミニトマト いちご 大根とわかめのスープ	粉乳 ★じゃこピザ	鶏むね・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・しらす干し・ベーコン ミックスチーズ	コーンフレーク・パン粉・ごま・三温糖 ごま油・ピザクラスト	りょくとうもやし・きゅうり・こまつな 切干しだいこん・キャベツ・ミニトマト いちご・大根・わかめ・こねぎ・青ピーマン たまねぎ	451kcal 35.6g
19	水	きびなごの竜田揚げ こまつなサラダ ミニトマト りんごゼリー カニタマスープ	粉乳 ★スイートポテト	きびなご・ベーコン かに風味かまぼこ・鶏卵・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・クリーム・鶏卵	かたくり粉・なたね油・ごま・三温糖 すりおろしりんごゼリー さつまいも・無塩バター	しょうが・こまつな・りょくとうもやし にんじん・きゅうり・キャベツ・ミニトマト	445kcal 18.5g
20	木	チャンポン 納豆 オレンジ	元気ヨーグルト ★チーズスカロップ	豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・パルメザンチーズ・鶏卵	中華めん・なたね油・とりから 元気ヨーグルト・無塩バター・薄力粉 三温糖	りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・キャベツ・パレンシアオレンジ	449kcal 21.1g
21	金	【お誕生会】 お子さまランチ風 鶏肉の甘酢がらめ マカロニサラダ 焼きポテト サラダ菜 ミニトマト いちご 青さとえのきのすまし汁	麦茶 ロールケーキ	鶏もも・木綿豆腐・煮干し・かつお節	ふりかけ 鮭わかめ・かたくり粉 薄力粉・大豆油・三温糖 マカロニ・じゃがいも オリーブ油・ショートケーキ	きゅうり・にんじん・葉たまねぎ スイートコーン缶詰・ブロッコリー・サラダ菜 ミニトマト・いちご・あおさ・えのきたけ こねぎ	
22	土	麻婆豆腐 もずく バナナ	牛乳 UFOパン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・なたね油 UFOパン	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース もずく・バナナ	441kcal 21.0g
24	月	鶏ごぼう煮 ポーク焼売 オレンジ	粉乳 ★さつまぼうろ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・しゅうまい 脱脂粉乳・鶏卵	さといも・なたね油・三温糖・薄力粉 重曹・ごま油	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・パレンシアオレンジ	457kcal 24.2g
25	火	コンソメ醤油きのこスパゲッティ 野菜カレースープ 海苔佃煮 ピーチゼリー	粉乳 ★チュロス	ベーコン・豚もも・豚ひき肉 脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	スパゲッティ・オリーブ油 有塩バター すりおろしゼリー・ピーチ ホットケーキミックス・なたね油 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな ぶなしめじ・えのきたけ・西洋かぼちゃ トマト・にら・のりのつくた煮	444kcal 21.1g
26	水	鶏肉のミラノ風 ひじきサラダ ミニトマト みかん缶 もずくと豆腐のスープ	粉乳 ★お好み焼き	鶏むね・鶏卵・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・脱脂粉乳 ベーコン・さくらえび・かつお節	薄力粉・パン粉・大豆油・ながいも	パセリ・ほしひじき・きゅうり・こまつな にんじん・りょくとうもやし・スイートコーン缶詰 ミニトマト・みかん缶詰・おきなわもずく トウモロコシ・キャベツ・あおのり	452kcal 31.8g
27	木	新じゃがのスコップコロッケ 切干大根の煮物 ミニトマト パイン缶 親子汁	粉乳 ★塩パニラディアマンクッキー	豚ひき肉・カル鉄牛乳 ミックスチーズ・油揚げ・鶏卵 鶏もも・絹ごし豆腐・煮干し かつお節・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・パン粉・なたね油・三温糖 ごま・無塩バター・薄力粉・アーモンド グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・スイートコーン 切干しだいこん・スナッペン・ごぼう ミニトマト・パインアップル缶詰・こねぎ	480kcal 24.6g
28	金	【こどもの日の集い】 肉団子のスープ煮 ツナの卵焼き オレンジ	粉乳 ★いちごメロンパントースト	豚ひき肉・鶏卵・まぐろ缶詰 脱脂粉乳	塩せんべい・かたくり粉 緑豆はるさめ・三温糖・食パン・薄力粉 無塩バター・いちごジャム	りんご飲料・葉ねぎ・しょうが・にんじん たまねぎ・にら・キャベツ・こまつな ほんしめじ・えのきたけ・アスパラガス パレンシアオレンジ	

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
 暖かな陽ざしがきらめくなか、新年度がスタートしました。新しい環境にワクワク、ドキドキしている子どもたちが、元気いっぱいにご過ごせるよう、ゆったり見守っていきましょう。  
 今年もいろいろな食育活動を計画しています。  
 また、お子さまの食についてのお悩みや質問がありましたら、気軽に声をかけて下さい。



21日(金)・・・お誕生会です。たんぼぼ、すみれ、ひまわり組さんはお米0.5合を持たせてください。  
 10～13日・・・ひまわりクッキング(味噌の仕込み)