

4月 給食献立表

令和5年

未満児

日	曜	午前	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)	栄養量	
1日	土	飲み物 お菓子	三色そばろ井 いんげんと人参のツナマヨ みそ汁(麩・玉ねぎ) バナナ	牛乳 豆乳もち	鶏ひき肉・ツナ缶・みそ 普通牛乳・調整豆乳 きな粉	お菓子・米・上白糖 マヨドレ・小町麩 かたくり粉	コーン冷凍・ほうれんそう にんじん・さやいんげん たまねぎ・バナナ	飲み物・しょうゆ・食塩 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	405 15.1 11.5 152 3.3 0.9
3日	月	飲み物 お菓子	マーボー丼 粉ふき芋 わんたんスープ(鶏肉) オレンジ	牛乳 きな粉クッキー	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ 鶏もも・普通牛乳・きな粉 調整豆乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・じゃがいも ワタビ・薄力粉・調合油	にんじん・ねぎ・青のり カットわかめ・たまねぎ・オレンジ	飲み物・水・しょうゆ 食塩・鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	528 19.1 18 225 2.4 1.3
4日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き チンゲンサイのナムル すまし汁(麩・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 キャロットケーキ(卵なし)	鶏もも・みそ・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・上白糖 薄力粉・白ごま・調合油 ごま油・小町麩 マスカットゼリー	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ	飲み物・みりん・しょうゆ 食塩・鶏ガラスープ顆粒 水・だし・ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	499 17.5 16.2 226 2 1.1
5日	水	飲み物 お菓子	食パン ポークチャップ ブロッコリーのマリネ ミルクスープ(鶏肉) りんご	牛乳 そばろおにぎり	豚小間・ツナ缶・鶏もも 普通牛乳・鶏ひき肉 調整豆乳	お菓子・食パン・薄力粉 調合油・上白糖・じゃがいも 米	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん ぶなしめじ・りんご	飲み物・トマトチャップ 中濃ソース・コッパ・穀物酢 しょうゆ・おろしにんにく 食塩・水・こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	503 24.8 16.6 261 2.4 1.7
6日	木	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・わかめ) パイナップル缶	牛乳 オレンジゼリー	豚小間・高野豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・薄力粉・黒ごま じゃがいも・オレンジゼリー	にんじん・グリーンピース カットわかめ パイナップル缶	飲み物・食塩・しょうゆ だし・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	379 16.9 9.8 148 1.2 1.1
7日	金	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 野菜ソテー(豚肉) みそ汁(豆腐・だいこん) カップヨーグルト	牛乳 おやつ焼きうどん	さわか・豚小間・絹ごし豆腐 みそ・ヨーグルト・普通牛乳 かつお節	お菓子・米・薄力粉 上白糖・ごま油・干しうどん 調合油	キャベツ・にんじん・ピーマン 大根・チンゲンサイ・たまねぎ	飲み物・だし・しょうゆ しょうゆ・みりん 鶏ガラスープ顆粒・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	488 23.8 15.9 247 1.7 2.1
8日	土	飲み物 お菓子	チキンライス ジャーマンポテト 野菜スープ(キャベツ・小松菜) バナナ	牛乳 ホットケーキ	鶏もも・ベーコン・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・無塩バター 薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 グリビース冷凍・キャベツ こまつな・バナナ	飲み物・トマトチャップ コッパ・食塩・こしょう・バセリ 水・ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	518 15.4 15.2 222 1.6 1.7
10日	月	飲み物 お菓子	ごはん 大豆のかき揚げ(卵なし) ピーマンのツナ和え みそ汁(大根・油揚げ) オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	大豆水煮・鶏ひき肉 ツナ缶・油揚げ・みそ 普通牛乳・きな粉	お菓子・米・薄力粉 調合油・白ごま・上白糖 わかめ	ごぼう・にんじん・ピーマン キャベツ・大根・オレンジ	飲み物・食塩・しょうゆ 料理酒・水 ペーキングパウダー・穀物酢 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	454 17.4 16.5 213 1.9 1
11日	火	飲み物 お菓子	ハヤシライス キャベツの胡麻マヨサラダ ピーチゼリー	牛乳 黒糖蒸しパン	豚小間・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・調合油 無塩バター・薄力粉 上白糖・マヨドレ・白ごま ピーチゼリー・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン冷凍	飲み物・水 トマトピューレー トマトチャップ・ウスターソース 食塩・コッパ・穀物酢 しょうゆ・ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	531 15.1 18.1 228 2.1 0.9
12日	水	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ひじきのナムル(大根) みそ汁(豆腐・わかめ) りんご	牛乳 チヂミ	豚小間・木綿豆腐・みそ 普通牛乳・豚ひき肉	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・ごま油 薄力粉・かたくり粉	にんじん・たまねぎ グリビース冷凍・ひじき・大根 カットわかめ・りんご・にら コーン冷凍	飲み物・しらたき・だし しょうゆ・穀物酢・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	417 14 11.7 195 1.2 1
13日	木	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ みそ汁(たまねぎ・油揚げ) アップルゼリー	牛乳 グレープゼリー	豚小間・ツナ缶・油揚げ 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 スパゲティ・グレープゼリー アップルフレッシュ	にんじん・たまねぎ・キャベツ	飲み物・しょうゆ・食塩 こしょう・だし・しょうゆ みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	399 16 11.5 138 4.9 0.9
14日	金	飲み物 お菓子	味噌うどん たらのポテト焼き キャベツとアスパラのおかか和え ヨーグルト	牛乳 鶏めし	豚小間・みそ・たら かつお削り節・ヨーグルト わかめ・普通牛乳・鶏もも	お菓子・干しうどん マヨドレ 乾燥マッシュポテト・調合油 上白糖・アルベリジェ・米	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・アスパラガス・ごぼう	飲み物・だし・みりん 食塩・こしょう・しょうゆ 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	444 22.1 11 229 1.6 2.3
15日	土	1日(土)と同じ								
17日	月	3日(月)と同じ								
18日	火	4日(火)と同じ								
19日	水	飲み物 お菓子	カレーピラフ 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 野菜スープ(玉ねぎ・じゃが芋) ブルーベリーゼリー	牛乳 ココアケーキ	鶏もも・普通牛乳	お菓子・米・調合油 かたくり粉 じゃがいも ブルーベリーゼリー 上白糖 おけいモシカス	にんじん・たまねぎ グリビース冷凍・キャベツ コーン冷凍・ヨーグルト	飲み物・水・トマトチャップ カレー粉・みりん 中濃ソース・しょうゆ コッパ・食塩 しょうゆ・穀物酢 こしょうピュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	574 16.8 22 196 2.2 1.4
20日	木	6日(木)と同じ								
21日	金	7日(金)と同じ								
22日	土	8日(土)と同じ								
24日	月	10日(月)と同じ								
25日	火	11日(火)と同じ								
26日	水	12日(水)と同じ								
27日	木	13日(木)と同じ								
28日	金	飲み物 お菓子	味噌うどん たらのポテト焼き キャベツとアスパラのおかか和え ヨーグルト	乳酸飲料 鶏めし	豚小間・みそ・たら かつお削り節・ヨーグルト わかめ・シヨアマスカット 鶏もも	お菓子・干しうどん マヨドレ 乾燥マッシュポテト・調合油 上白糖・アルベリジェ・米	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・アスパラガス・ごぼう	飲み物・だし・みりん 食塩・こしょう・しょうゆ 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	420 21.5 7.5 264 6 2.3
29日	土	飲み物 お菓子	鶏の照り焼き丼 春雨の甘酢和え みそ汁(厚揚げ・たまねぎ) りんご	牛乳 バナナ蒸しパン	鶏もも・厚揚げ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・白ごま・調合油 普通春雨・上白糖・ごま油 薄力粉	キャベツ・にんじん・コーン冷凍 たまねぎ・りんご・バナナ	飲み物・しょうゆ・料理酒 みりん・しょうゆ・穀物酢 食塩・だし・ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	478 18.2 13.4 236 1.6 1.2

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。