



4月の献立表



日付	給食の献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 金 入園式	キーマカレー、キャベツサラダ、スープ、チーズ	ヤクルト おからケーキ	644.8(516.3) 22.0(17.0) 18.5(14.3) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま油、ごま油	○ヤクルト、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○乾燥おから	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ダイストマト、コーン(冷凍)、きゅうり、◎バナナ
4 月	ごはん、あかうおの粕漬け、ひじき煮、なめこ汁	ミルク スコーン	592.4(450.7) 24.0(17.3) 18.5(13.0) 1.5(1.0)	米、砂糖、ごま油	あかうお、○牛乳、木綿豆腐、○無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ	にんじん、たまねぎ、いんげん、なめこ、みつば、ひじき、◎バナナ
5 火	たけのこご飯、つくね、ごま和え、みそ汁	いちごムース クラッカー	552.8(455.1) 20.6(15.7) 17.7(12.5) 2.3(1.7)	米、片栗粉、焼ふ、パン粉、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、たけのこ、わかめ(乾)、干しいたけ、◎オレンジ濃縮果汁
6 水	ごはん、マーボー豆腐、はるさめサラダ、たまごスープ	お茶 マカロニきな粉	541.3(493.2) 20.0(16.4) 18.0(13.1) 1.3(1.5)	米、○マカロニ、はるさめ、砂糖、ごま油、○砂糖、ごま、◎コーンフレーク	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、鶏がらスープ、○きな粉、テンメンジャン	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが
7 木	ロールパン(未)ごはん、オムレツ、パスタサラダ、スープ	お茶 おにぎり (未)サンドパン	560.6(444.7) 19.3(14.1) 15.9(13.1) 1.3(1.4)	ロールパン、○米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、米、○ロールパン	卵、ベーコン、牛乳、かにかまぼこ、○かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、○いちごジャム
8 金	五目うどん、おからサラダ、チーズ	ヤクルト ミルク蒸しパン	542.4(444.6) 19.2(15.1) 18.9(14.5) 1.9(1.5)	ゆでうどん、マヨネーズ、すりごま、ごま、砂糖	○ヤクルト、○牛乳、鶏もも小間、おから、ハム、油揚げ	キャベツ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり、ねぎ、◎バナナ
9 土	親子丼、おひたし、くだもの、みそ汁	ヤクルト おかし	526.9(499.3) 18.4(15.4) 15.9(11.5) 1.7(1.6)	米	○ヤクルト、卵、鶏もも小間、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、ねぎ、焼きのり、はくさい、にんじん、◎オレンジ濃縮果汁
11 月	ごはん、鮭のみそ焼き、炒り豆腐、すまし汁	ミルク ビスケットサ ンド	515.1(396.7) 25.2(18.1) 14.9(10.5) 1.8(1.3)	米、砂糖、ごま油、○砂糖、○メープルシロップ	さけ、木綿豆腐、卵、鶏もも小間、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)、◎バナナ
12 火	しょうゆラーメン、ささみサラダ、ゼリー	ヤクルト 豆乳ケーキ	549.9(481.8) 19.7(15.7) 15.2(10.9) 1.0(0.9)	ゆで中華めん、マヨネーズ、○砂糖、すりごま、砂糖、ごま油	○ヤクルト、鶏ささみ、○豆乳、なると、○無塩バター、鶏がらスープ	キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾)、◎オレンジ濃縮果汁
13 水	ごはん、鶏の照り焼き、もやしのサラダ、みそ汁	ゼリー せんべい	538.2(491.0) 23.2(18.5) 16.3(11.9) 2.4(2.3)	米、焼ふ、砂糖、ごま油、ごま、◎コーンフレーク	鶏もも肉、錦糸たまご、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、わかめ(乾)
14 木	コッパパン(未)ごはん、ミートローフ、マリネサラダ、スープ	お茶 おにぎり (未)サンドパン	529.9(462.9) 20.2(15.8) 14.9(11.5) 1.6(1.6)	コッパパン、○米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、パン粉、米、○コッパパン	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、○いちごジャム
15 金	焼き鳥丼、おなか和え、みそ汁、チーズ	ヤクルト きなこ蒸しパン	622.6(500.8) 24.0(18.4) 19.0(14.6) 2.1(1.6)	米、ごま、砂糖	○ヤクルト、鶏ひき肉、鶏もも小間、木綿豆腐、かまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	もやし、ねぎ、にんじん、なめこ、いんげん、しいたけ、あさつき、焼きのり、◎バナナ
16 土	シーフードカレー、サラダ、スープ、ゼリー	ヤクルト おかし	579.5(536.1) 19.3(16.0) 14.4(10.4) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	○ヤクルト、ツナ油漬缶、シーフードミックス	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、わかめ(乾)、◎オレンジ濃縮果汁
18 月	ごまごはん、タラのマヨネーズ焼き、青菜のソテー、みそ汁	ミルク 麩ラスク	525.1(403.7) 24.4(17.5) 17.9(12.6) 1.6(1.1)	米、○焼ふ、マヨネーズ、○グラニュー糖、ごま、オリブ油	たら、○牛乳、ベーコン、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、切り干しいたけ、◎バナナ
19 火	ミートスパゲティ、ポテトサラダ、ゼリー、スープ	お茶 ジャムサンド	560.5(460.5) 20.5(15.6) 18.0(12.8) 2.3(1.8)	○食パン、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、ベーコン、ハム、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ダイストマト、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン(冷凍)、○いちごジャム、◎オレンジ濃縮果汁
20 水	ごはん、酢鶏、春雨のそぼろ和え、スープ	手作り飲む ヨーグルト せんべい	586.9(525.1) 20.9(17.0) 18.1(13.2) 1.1(1.4)	米、はるさめ、○砂糖、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油、◎コーンフレーク	鶏もも小間、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏がらスープ、テンメンジャン	たまねぎ、にんじん、◎オレンジ濃縮果汁、れんこん、たけのこ、クリームコーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にら
21 木	ロールパン(未)ごはん、生揚げのトマト煮、春サラダ、スープ	お茶 おにぎり (未)サンドパン	520.1(446.4) 20.3(15.3) 15.9(10.4) 2.0(1.6)	ロールパン、○米、じゃがいも、砂糖、○ごま油、○ごま、オリブ油、油、米、○ロールパン	生揚げ、豚小間、ハム、○しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ダイストマト、しめじ、コーン(冷凍)、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんにく、○いちごジャム
22 金 ♪誕生会♪	さくらごはん、うずら肉団子、彩サラダ、すまし汁	お茶 誕生日ケーキ	533.6(409.6) 23.8(17.2) 18.6(13.1) 1.8(1.3)	米、砂糖、パン粉、焼ふ、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、錦糸たまご、かにかまぼこ、うずら卵水煮缶、魚肉ソーセージ	もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、トウモロコシ、えだまめ(冷凍)、わかめ(乾)、◎バナナ
23 土	二色丼、和え物、チーズ、すまし汁	ヤクルト おかし	538.8(522.6) 18.2(16.2) 16.7(13.2) 1.5(1.6)	米、砂糖、油、焼ふ	○ヤクルト、卵、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)、◎オレンジ濃縮果汁
25 月	ごはん、さわらのごま焼き、切干大根のうま煮、若竹汁	ミルク クッキー	586.7(446.8) 23.4(16.8) 17.9(12.6) 1.4(1.0)	米、砂糖、○砂糖、ごま油、ごま	さわら、○牛乳、○無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、いんげん、切り干しいたけ、たけのこ、わかめ(乾)、◎バナナ
26 火	あんかけラーメン、肉団子、くだもの	お茶 ごまサンド	546.3(444.3) 22.2(16.5) 20.5(14.2) 1.3(1.0)	ゆで中華めん、○食パン、ごま油、片栗粉、パン粉、○砂糖、砂糖、○すりごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏がらスープ、豚肉(ばら)、○無塩バター	オレンジ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、◎オレンジ濃縮果汁
27 水	わかめごはん、五目卵焼き、肉じゃが、みそ汁	ゼリー せんべい	659.0(575.6) 17.4(14.5) 16.2(11.8) 1.9(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、◎コーンフレーク	卵、豚肉(ばら)、牛乳、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、もやし、しらたき
28 木	ごはん、鶏香味焼き、ナムル、たまごスープ	お茶 ラスク	519.0(429.1) 20.8(15.7) 15.4(12.3) 1.5(1.1)	米、○ロールパン、ごま油、ごま、○グラニュー糖、砂糖、すりごま	鶏もも肉、卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんにく
30 土	ハヤシライス、サラダ、スープ、ゼリー	ヤクルト おかし	560.6(522.9) 20.0(16.5) 17.7(12.7) 1.6(1.5)	米、マヨネーズ、油	○ヤクルト、卵、豚小間、ツナ油漬缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、◎オレンジ濃縮果汁

※材料の仕入れ等により献立が変更することがあります。ご了承下さい。

○未満児の朝おやつと主食○	
(月)	お茶・くだもの / ごはん
(火)	ジュース・せんべい / 麺類
(水)	牛乳・コーンフレーク / ごはん
(木)	お茶・ビスコ / ごはん
(金)	お茶・くだもの / ごはん
(土)	ジュース・ビスケット / ごはん又は

今月の目標

- 食事の前には手洗いうがいをしっかりしましょう。
- よく噛み、正しい姿勢で給食の時間を楽しみましょう。

ご入園、ご進学おめでとうございます。
4月に入り、いよいよ新しい生活のスタートですね。
慣れない環境の中でも給食を楽しんでもらえるよう
今月は子どもたちが食べ慣れている献立を取り入れました。
今年も子どもたちの『笑顔』と『美味しかった!』の
声が聞けるように給食室一同頑張ります。
1年間よろしくお願ひいたします。

