



# 4月 給食献立表



令和6年

3~5歳児

| 日  | 曜 | 昼食   | 間食                               | 赤:血や肉になる   | 黄:熱や力となる   | 緑:調子をととのえる   |
|----|---|--|----------------------------------|--|--|--|
| 1  | 月 | 五分つきご飯<br>煮込みハンバーグ<br>干草あえ 豆苗のスープ<br>清見オレンジ お茶   | 鮭おにぎり 蒸し南瓜<br>バナナ<br>牛乳          | 豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐<br>油揚げ・だしパック・甘塩鮭<br>普通牛乳                        | 五分つき米・油・上白糖<br>白すりごま・米・白いりゴマ                       | たまねぎ・にんじん・こまつな<br>りょくとうもやし・豆苗・清見オレンジ<br>焼きのり・かぼちゃ・バナナ                              |
| 2  | 火 | 五分つきご飯<br>鯖のカレー場<br>マカロニサラダ みそ汁<br>バナナ お茶        | もち米団子 のり和え<br>りんご<br>牛乳          | まさば・パ・コメライ・絹ごし豆腐<br>だしパック・淡色辛みそ・豚ひき肉<br>鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳         | 五分つき米・かたくり粉・油<br>マカロニ・上白糖・さつまいも<br>もち米・ごま油         | しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ<br>がなしめじ・カットわかめ・こまつな<br>バナナ・たまねぎ・切のり・りんご                       |
| 3  | 水 | すきやき風豚丼<br>ごま酢あえ けんちん汁<br>りんご お茶                 | 焼きおにぎり ツナ和え<br>バナナ 牛乳            | 豚ばら・豚もも・だしパック・油揚げ<br>木綿豆腐・ツナ缶・普通牛乳                             | 米・油・上白糖・白すりごま・ごま油<br>白いりゴマ                         | たまねぎ・にんじん・乾しいたけ<br>こまつな・きゅうり・りょくとうもやし・大根<br>万能ねぎ・りんご・バナナ                           |
| 4  | 木 | 五分つきご飯<br>鮭の磯焼き ジャが芋のきんぴら<br>みそ汁 バナナ お茶          | 金時パン<br>昆布和え<br>清見オレンジ 牛乳        | 生鮭・豚もも・木綿豆腐・油揚げ<br>だしパック・淡色辛みそ<br>金時豆・乾・普通牛乳                   | 五分つき米・上白糖・油<br>じゃがいも・強力粉・薄力粉・米油<br>白いりゴマ・ごま油       | あおのり・にんじん・ピーマン・はくさい<br>こまつな・バナナ・キャベツ・塩昆布<br>清見オレンジ                                 |
| 5  | 金 | 五分つきご飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>大根サラダ<br>わかめスープ いちご お茶       | けつぱおにぎり<br>アロケのわか和え<br>バナナ<br>牛乳 | 鶏もも・しらす干し・木綿豆腐<br>だしパック・パ・コメライ・かつお節<br>普通牛乳                    | 五分つき米・かたくり粉・油・ごま油<br>上白糖・白すりごま・米                   | しょうが・大根・にんじん・きゅうり<br>カットわかめ・たまねぎ・こまつな<br>いちご・プロッコリー・バナナ                            |
| 6  | 土 | 和風うま煮丼 おひたし<br>味噌汁 果物<br>お茶                      | にゅうめん 果物<br>牛乳                   | 豚もも・かつお節・だしパック<br>淡色辛みそ・鶏もも一口大・油揚げ<br>普通牛乳                     | 米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油<br>そうめん・ひやむぎ                     | にんじん・はくさい・たまねぎ<br>乾しいたけ・こまつな・カットわかめ<br>清見オレンジ・大根・だし昆布                              |
| 8  | 月 | 五分つきご飯<br>白身魚フライ<br>切干大根の炒め煮<br>みそ汁 バナナ お茶       | 菜飯おにぎり<br>大豆きな粉<br>りんご<br>牛乳     | 白身魚・油揚げ・だしパック<br>木綿豆腐・淡色辛みそ・しらす干し<br>だいたず水煮・きな粉・普通牛乳           | 五分つき米・薄力粉・パン粉・油<br>上白糖・米・白いりゴマ                     | 切干しいたけ・にんじん<br>さやいんげん・キャベツ・がなしめじ<br>こまつな・バナナ・りんご                                   |
| 9  | 火 | カレーライス ツナサラダ<br>きのこのスープ<br>清見オレンジ お茶             | あんぱん 即席漬<br>バナナ<br>牛乳            | 豚もも・ツナ缶・木綿豆腐<br>だしパック・こしあん・普通牛乳                                | 米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ<br>強力粉・薄力粉・上白糖・米油<br>白いりゴマ・ごま油   | にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご<br>きゅうり・キャベツ・えのきたけ<br>がなしめじ・根深ねぎ・こまつな<br>清見オレンジ・バナナ             |
| 10 | 水 | 五分つきご飯<br>鮭の揚げ煮 ごまあえ<br>みそ汁 バナナ お茶               | わかめおにぎり<br>レバーの甘辛煮<br>清見オレンジ 牛乳  | 生鮭・油揚げ・だしパック<br>淡色辛みそ・鶏肝臓・普通牛乳                                 | 五分つき米・かたくり粉・油<br>上白糖・白すりごま・さつまいも・米<br>白いりゴマ        | さやいんげん・にんじん・りょくとうもやし<br>こまつな・大根・カットわかめ・バナナ<br>乾燥わかめ・しょうが・清見オレンジ                    |
| 11 | 木 | 五分つきご飯<br>ボークチャップ<br>和風ポテトサラダ<br>豆苗のスープ りんご お茶   | 蒸しパン<br>昆布和え<br>バナナ<br>牛乳        | 豚ばら・豚もも・パ・コメライ<br>絹ごし豆腐・木綿豆腐・だしパック<br>卵・普通牛乳                   | 五分つき米・油・上白糖<br>じゃがいも・薄力粉・白いりゴマ<br>ごま油              | たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ<br>りょくとうもやし・豆苗・りんご・こまつな<br>塩昆布・バナナ                             |
| 12 | 金 | 五分つきご飯<br>鯖の竜田揚げ<br>春雨サラダ みそ汁<br>バナナ お茶          | かやくおにぎり<br>金時豆の甘煮 りんご<br>牛乳      | まさば・パ・コメライ・油揚げ<br>だしパック・淡色辛みそ<br>金時豆・乾・普通牛乳                    | 五分つき米・かたくり粉・油<br>普通はるさめ・ごま油・上白糖・米                  | しょうが・にんじん・きゅうり<br>りょくとうもやし・はくさい・たまねぎ<br>こまつな・バナナ・乾しいたけ・ごぼう<br>さやいんげん・焼きのり・りんご      |
| 13 | 土 | そぼろ丼 おひたし<br>味噌汁 果物<br>お茶                        | しらす昆布おにぎり 果物<br>牛乳               | 鶏ひき肉・かつお節・だしパック<br>淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳                            | 米・上白糖  | だし昆布・にんじん・切のり・こまつな<br>はくさい・たまねぎ・カットわかめ<br>清見オレンジ・塩昆布・焼きのり                          |
| 15 | 月 | たけのこご飯<br>鶏のりんごソース<br>ごまあえ 豆腐すまし汁<br>清見オレンジ お茶   | はちみつポテト<br>ツナサラダ<br>バナナ<br>牛乳    | 油揚げ・だしパック・鶏もも<br>木綿豆腐・豆乳・ツナ缶・普通牛乳                              | 米・上白糖・かたくり粉・油<br>白すりごま・さつまいも・米油・米粉<br>はちみつ         | たけのこ・りんご・たまねぎ・きゅうり<br>りょくとうもやし・にんじん・根深ねぎ<br>こまつな・清見オレンジ・キャベツ<br>バナナ                |
| 16 | 火 | 五分つきご飯<br>白身魚の葱ソース<br>切干大根と昆布炒め煮<br>みそ汁 バナナ お茶   | きつねうどん<br>りんご<br>牛乳              | 白身魚・油揚げ・だしパック<br>淡色辛みそ・鶏もも一口大<br>普通牛乳                          | 五分つき米・かたくり粉・油<br>上白糖・ごま油・じゃがいも<br>干しうどん            | しょうが・根深ねぎ・切干しいたけ<br>にんじん・刻み昆布・さやいんげん<br>りょくとうもやし・こまつな・バナナ<br>乾しいたけ・だし昆布・りんご        |
| 17 | 水 | ミートライス<br>マカロニサラダ<br>白菜のスープ りんご お茶               | しらすの混ぜおにぎり<br>蒸し南瓜 バナナ<br>牛乳     | 豚ひき肉・パ・コメライ・絹ごし豆腐<br>木綿豆腐・だしパック・しらす干し<br>普通牛乳                  | 米・油・米粉・上白糖・マカロニ                                    | にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・きゅうり<br>キャベツ・はくさい・こまつな・りんご<br>焼きのり・かぼちゃ・バナナ                        |
| 18 | 木 | 五分つきご飯<br>鮭の南部焼<br>五目きんぴら<br>バナナ お茶              | 誕生日のケーキ<br>牛乳                    | 生鮭・鶏ひき肉・木綿豆腐<br>だしパック・淡色辛みそ・卵<br>生クリーム・普通牛乳                    | 五分つき米・油・白いりゴマ<br>ごま油・上白糖・薄力粉・米油                    | しょうが・ごぼう・にんじん・乾しいたけ<br>さやいんげん・なめこ・えのきたけ<br>カットわかめ・バナナ・いちご                          |
| 19 | 金 | 五分つきご飯 焼肉<br>プロッコリーサラダ<br>わかめスープ<br>清見オレンジ お茶    | 茶飯おにぎり<br>ごま和え<br>バナナ<br>牛乳      | 豚もも・だしパック・木綿豆腐<br>普通牛乳   | 五分つき米・油・上白糖・ごま油<br>白いりゴマ・米・白すりごま                   | にんじん・キャベツ・ピーマン<br>プロッコリー・ホ・ホ・缶詰<br>りょくとうもやし・カットわかめ・たまねぎ<br>こまつな・清見オレンジ・焼きのり<br>バナナ |
| 20 | 土 | 五分つきご飯<br>白身魚のフリガけ 大根の炒め煮<br>味噌汁 果物 お茶           | 焼きおにぎり<br>果物<br>牛乳               | 白身魚・だしパック・油揚げ<br>淡色辛みそ・普通牛乳                                    | 五分つき米・かたくり粉・油<br>上白糖・米                             | しょうが・たまねぎ・大根・にんじん<br>カットわかめ・ほうれんそう<br>清見オレンジ                                       |
| 22 | 月 | 五分つきご飯 鶏かつ<br>ドレッシングサラダ<br>みそ汁 夏みかん お茶           | いちごジャムサンド<br>ツナ和え バナナ<br>牛乳      | 鶏もも・木綿豆腐・油揚げ<br>だしパック・淡色辛みそ・ツナ缶<br>普通牛乳                        | 五分つき米・薄力粉・パン粉・油<br>上白糖・はちみつ・食パン<br>グラニュー糖・ごま油      | にんじん・きゅうり・キャベツ・根深ねぎ<br>こまつな・なつみかん・いちご・レモン<br>バナナ                                   |
| 23 | 火 | 鮭そぼろ丼<br>ひじきと大豆の煮物<br>みそ汁 バナナ お茶                 | ふりかけおにぎり<br>ささみ和え りんご<br>牛乳      | 鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ<br>だいたず水煮・だしパック<br>淡色辛みそ・ちりめんじゃこ<br>かつお節・ささ身・普通牛乳 | 米・上白糖・油・じゃがいも・ごま油<br>白いりゴマ                         | だし昆布・にんじん・切のり・ほしひじき<br>さやいんげん・りょくとうもやし<br>えのきたけ・こまつな・バナナ・りんご                       |
| 24 | 水 | 五分つきご飯<br>ひじきハンバーグ 大根サラダ<br>豆苗のスープ りんご お茶        | けつぱ うどん<br>バナナ<br>牛乳             | 豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐<br>ツナ缶・だしパック・パ・コメライ<br>普通牛乳                     | 五分つき米・上白糖・だし汁<br>かたくり粉・油・白すりごま<br>干しうどん            | たまねぎ・ほしひじき・大根・にんじん<br>きゅうり・りょくとうもやし・豆苗・りんご<br>こまつな・バナナ                             |
| 25 | 木 | 五分つきご飯<br>さばの照焼<br>豆腐ハンバーグ みそ汁<br>バナナ お茶         | かやくおにぎり<br>大豆きな粉 夏みかん<br>牛乳      | まさば・木綿豆腐・豚小間肉<br>油揚げ・だしパック・淡色辛みそ<br>だいたず水煮・きな粉・普通牛乳            | 五分つき米・油・ごま油・米<br>上白糖                               | しょうが・りょくとうもやし・にんじん<br>こまつな・キャベツ・カットわかめ<br>バナナ・乾しいたけ・ごぼう<br>さやいんげん・焼きのり・なつみかん       |
| 26 | 金 | 五分つきご飯 麻婆豆腐<br>じゃが芋のサラダ<br>春雨スープ りんご お茶          | 豆腐きなこドーナツ<br>即席漬 りんご<br>牛乳       | 絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック<br>淡色辛みそ・パ・コメライ・きな粉<br>普通牛乳                   | 五分つき米・油・上白糖<br>かたくり粉・ごま油・じゃがいも<br>普通はるさめ・薄力粉・白いりゴマ | しょうが・根深ねぎ・にんじん<br>乾しいたけ・にら・きゅうり<br>ホ・ホ・缶詰・はくさい・こまつな<br>りんご・キャベツ                    |
| 27 | 土 | しらす丼 豆腐そぼろあん<br>味噌汁 果物<br>お茶                     | わかめおにぎり<br>果物<br>牛乳              | しらす干し・かつお節・木綿豆腐<br>鶏ひき肉・だしパック・淡色辛みそ<br>普通牛乳                    | 米・白いりゴマ・上白糖・かたくり粉                                  | 切のり・こまつな・にんじん<br>さやいんげん・しょうが・たまねぎ<br>カットわかめ・ほうれんそう<br>清見オレンジ・乾燥わかめ                 |
| 30 | 火 | 五分つきご飯 紅焼<br>鶏のハンバーグ 和風ポテトサラダ<br>きのこのスープ 夏みかん お茶 | 茶飯おにぎり<br>蒸し南瓜<br>バナナ 牛乳         | 鶏もも・パ・コメライ・絹ごし豆腐<br>木綿豆腐・だしパック・普通牛乳                            | 五分つき米・上白糖・油<br>じゃがいも・米                             | しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ<br>えのきたけ・がなしめじ・根深ねぎ<br>こまつな・なつみかん・焼きのり<br>かぼちゃ・バナナ             |

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

|          |        |        |        |        |        |         |         |       |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| エネルギー    | たんぱく質  | 脂肪     | 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 |
| 556 kcal | 23.6 g | 15.8 g | 215 mg | 2.8 mg | 323 μg | 0.38 mg | 0.39 mg | 37 mg |

★食材の納入により献立変更がございます