

4月 給食献立表

令和 8年

三歳以上児

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	脂肪 塩分
1 水	手作りカレーライス コーンサラダ	牛乳(10時) 牛乳 クリームパン オレンジ	・ぶたもも・普通牛乳	・羽地米・じゃがいも・調合油 ・小麦粉 ・車糖(上白糖)・ごま油 ・ごま(いり) ・クリームパン	・にんにく(りん茎、生)・しょうが ・にんじん ・たまねぎ・りんご・コーン缶詰 ・キャベツ ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	506kcal 17.9g	14.8g 1.1g
2 木	ご飯 白身魚の天ぷら 春雨サラダ なめこの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース	・メルルーサ・卵 ・シーチキン ・普通牛乳 ・ヨーグルト(全脂無糖)	・金芽米・小麦粉・調合油 ・はるさめ ・車糖(上白糖) ・いりごま(白) ・ごま油・ウエハース	・きゅうり・にんじん・なめこ ・たまねぎ ・こまつな・バナナ・みかん缶詰 ・黄桃缶	561kcal 25.2g	17.5g 1.2g
3 金	ご飯 鶏の照り焼き 大豆とひじきのポテトサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 サターアングダー りんご	・鶏もも・にぼし ・普通牛乳 ・卵	・羽地米・調合油 ・だいたい水煮缶詰 ・じゃがいも・車糖(上白糖) ・マヨネーズ ・木綿豆腐・小麦粉	・ブロッコリー(冷凍)・にんじん ・乾ひじき ・こまつな・白ねぎ・りんご	577kcal 24.1g	21.6g 1.6g
4 土	そばろ井 もやしの中華和え えのきと白菜のみそ汁	牛乳(10時) 牛乳 せんべい りんご	・とりミンチ ・カットわかめ ・普通牛乳	・羽地米・調合油 ・油揚げ ・車糖(上白糖) ・ごま油・しょうゆせんべい	・しょうが・にんじん・だいたいもやし ・えのきたけ ・はくさい(結球葉、生)・こねぎ ・りんご	450kcal 17.5g	11.2g 1.8g
6 月	ご飯 かわいいの煮付け 切干大根の煮物 鶏とさつまいもの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 マシ ュマロコーンフレーク りんご	・まがれい・鶏もも ・にぼし ・普通牛乳	・羽地米・車糖(上白糖) ・油揚げ ・さつまいも・コーンフレーク ・マシュマロ ・無塩バター	・チンゲンサイ・切干しいごん ・にんじん ・さやいんげん(若ざや、生) ・たまねぎ ・りんご	599kcal 23.4g	13.9g 2.1g
7 火	味噌肉うどん かりかりきゅうり 種なしブルー	牛乳(10時) 牛乳 和風ツナおにぎり りんご	・ぶた中型種肉もも(生赤肉) ・普通牛乳・シーチキン	・うどん(ゆで)・油揚げ ・車糖(上白糖) ・ごま油・ごま(いり)・羽地米	・かぼちゃ・白ねぎ ・はくさい(結球葉、生) ・きゅうり・にんじん・こまつな ・りんご	480kcal 22.2g	13.2g 1.5g
8 水	ご飯 鮭の五目あなかけ 彩り中華和え じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 ふかし芋 バナナ	・しるさげ(生)・焼きのり ・にぼし ・普通牛乳	・羽地米・だいたい水煮缶詰 ・合成清酒 ・ごま油・かたくり粉・三温糖 ・じゃがいも ・さつまいも	・にんじん・れんこん(根茎、生) ・たけのこ水煮缶詰 ・コーン缶詰・もやし・ほうれんそう ・トマト ・キャベツ・葉ねぎ(葉、生)・バナナ	504kcal 21.6g	8.7g 1.5g
9 木	ご飯 麻婆茄子 切り干し大根のナムル 卵とわかめの中華スープ	牛乳(10時) 牛乳 フレンチトースト りんご	・ぶたミンチ・卵 ・カットわかめ ・普通牛乳	・金芽米・木綿豆腐・調合油 ・車糖(上白糖) ・かたくり粉・ごま油・食パン ・無塩バター	・なす(果実、生)・たまねぎ ・にんじん ・白ねぎ・しょうが ・にんにく(りん茎、生) ・切干しいごん・きゅうり・りんご	561kcal 22.0g	18.8g 1.6g
10 金	ご飯 鶏肉のおろし煮 ほうれん草のごま和え さつまいもとごぼうの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 フルーツサンド オレンジ	・鶏もも・にぼし ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・羽地米・ごま(いり) ・車糖(上白糖) ・さつまいも・クロワッサン	・だいたいごん・ほうれんそう ・ごぼう千切り ・たまねぎ・黄桃缶 ・パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	551kcal 19.1g	21.5g 1.7g
11 土	親子レク						
13 月	豚肉の味噌丼 大豆サラダ 生揚げと小松菜のすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 チンピン りんご	・ぶたミンチ・普通牛乳	・羽地米・調合油 ・車糖(上白糖) ・だいたい水煮缶詰・ごま油 ・厚揚げ ・小麦粉・ホットケーキ粉	・たまねぎ・赤パプリカ ・さやいんげん(若ざや、生) ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・コーン缶詰 ・こまつな・えのきたけ・りんご	568kcal 21.5g	18.0g 1.6g
14 火	スパゲティナポリタン わかめとコーンのサラダ かぼちゃの豆乳スープ	牛乳(10時) 牛乳 ひじきおにぎり オレンジ	・ベーコン・粉チーズ ・カットわかめ ・普通牛乳・ぶたミンチ	・マカロニ・調合油・ごま油 ・ごま(いり) ・だいたい豆乳(豆乳)・金芽米	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・マッシュルーム水煮缶 ・コーン缶詰・キャベツ・きゅうり ・かぼちゃ ・パセリ・ごぼう千切り・乾ひじき	577kcal 20.3g	19.0g 2.0g
15 水	じゅーしー 大根サラダ もずく汁	牛乳(10時) 牛乳 カップケーキ(市販) バナナ	・ぶたばら・刻み昆布 ・シーチキン ・削り節・もずく ・普通牛乳 ・卵 ・普通牛乳	・金芽米・サラダ油・調合油 ・ホットケーキ粉 ・車糖(上白糖)	・にんじん・しいたけ・こねぎ ・だいたいごん ・きゅうり・バナナ	558kcal 16.6g	19.7g 1.6g
16 木	弁当会	牛乳(10時) 牛乳 ぶどうゼリー(市販) ビスケット	・ぶたばら(寒天)	・三温糖・ビスケット(ソフトビス)	・ぶどうジュース	209kcal 4.8g	7.6g 0.2g
17 金	春野菜の Pasta シーザーサラダ(クルトン) 新たまねぎのオニオンスープ	牛乳(10時) 牛乳 誕生日ケーキ バナナ	・シーチキン・ベーコン ・普通牛乳	・スパゲティ・調合油・食パン ・スポンジケーキ	・にんにく(りん茎、生)・キャベツ ・にんじん ・たまねぎ・スナップえんどう ・サニーレタス ・トマト・コーン缶詰・パセリ	297kcal 10.9g	11.0g 1.5g
18 土	親子丼 切干大根のサラダ 油揚げの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 せんべい りんご	・卵・鶏もも・焼きのり ・ぶたハムロース ・にぼし・普通牛乳	・羽地米・車糖(上白糖) ・ごま油 ・調合油・ごま(いり)・油揚げ ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・切干しいごん ・きゅうり ・にんじん・キャベツ・りんご	507kcal 18.8g	13.3g 1.8g
20 月	ご飯 かわいいの煮付け 切干大根の煮物 鶏とさつまいもの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 マシ ュマロコーンフレーク りんご	・まがれい・鶏もも ・にぼし ・普通牛乳	・羽地米・車糖(上白糖) ・油揚げ ・さつまいも・コーンフレーク ・マシュマロ ・無塩バター	・チンゲンサイ・切干しいごん ・にんじん ・さやいんげん(若ざや、生) ・たまねぎ ・りんご	599kcal 23.4g	13.9g 2.1g
21 火	沖縄そば もずくとトマト和え キャンディチーズ	牛乳(10時) 牛乳 しそじゃこおにぎり いちご	・ぶたばら・卵 ・まこんぶ(素干し) ・もずく・プロセスチーズ ・普通牛乳 ・釜揚げしらす	・名護そば・車糖(上白糖) ・ちくわ ・三温糖・羽地米	・こねぎ・トマト・いちご	597kcal 24.2g	24.8g 2.5g
22 水	ご飯 鮭の五目あなかけ 彩り中華和え じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 ふかし芋 バナナ	・しるさげ(生)・焼きのり ・にぼし ・普通牛乳	・羽地米・だいたい水煮缶詰 ・合成清酒 ・ごま油・かたくり粉・三温糖 ・じゃがいも ・さつまいも	・にんじん・れんこん(根茎、生) ・たけのこ水煮缶詰 ・コーン缶詰・もやし・ほうれんそう ・トマト ・キャベツ・葉ねぎ(葉、生)・バナナ	504kcal 21.6g	8.7g 1.5g
23 木	ご飯 麻婆茄子 切り干し大根のナムル 卵とわかめの中華スープ	牛乳(10時) 牛乳 フレンチトースト りんご	・ぶたミンチ・卵 ・カットわかめ ・普通牛乳	・金芽米・木綿豆腐・調合油 ・車糖(上白糖) ・かたくり粉・ごま油・食パン ・無塩バター	・なす(果実、生)・たまねぎ ・にんじん ・白ねぎ・しょうが ・にんにく(りん茎、生) ・切干しいごん・きゅうり・りんご	561kcal 22.0g	18.8g 1.6g

4月 給食献立表

令和 8年

三歳以上児

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	脂肪 塩分
24 金	ご飯 鶏肉のおろし煮 ほうれん草のごま和え さつまいもとごぼうの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 フルーツサンド オレンジ	・鶏もも・にぼし ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・羽地米・ごま(いり) ・車糖(上白糖) ・さつまいも・クロワッサン	・だいこん・ほうれんそう ・ごぼう千切り ・たまねぎ・黄桃缶 ・バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	551kcal 19.1g	21.5g 1.7g
25 土	ご飯 油みそ クービイリチー ゆし豆腐	牛乳(10時) 牛乳 ハードビスケット オレンジ	・シーチキン・みそ ・刻み昆布 ・ふたばら ・かつお加工品(かつお節) ・普通牛乳	・金芽米・三温糖・サラダ油 ・車糖(上白糖) ・だいずゆし豆腐 ・ハードビスケット	・にんじん・こねぎ ・バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	489kcal 18.7g	17.7g 1.8g
27 月	豚肉の味噌丼 大豆サラダ 生揚げと小松菜のすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 チンピン りんご	・ふたミンチ・普通牛乳	・羽地米・調合油 ・車糖(上白糖) ・だいず水煮缶詰・ごま油 ・厚揚げ ・小麦粉・ホットケーキ粉	・たまねぎ・赤パプリカ ・さやいんげん(若ざや、生) ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・コーン缶詰 ・こまつな・えのきたけ・りんご	568kcal 21.5g	18.0g 1.6g
28 火	こいのぼりメニュー	牛乳(10時) 牛乳 紅イモロールパン バナナ	・普通牛乳	・ロールパン	・バナナ	268kcal 9.2g	8.7g 0.7g
30 木	ご飯 白身魚の天ぷら 春雨サラダ なめこの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース	・メルルーサ・卵 ・シーチキン ・普通牛乳 ・ヨーグルト(全脂無糖)	・金芽米・小麦粉・調合油 ・はるさめ ・車糖(上白糖) ・いりごま(白) ・小麦粉・ウエハース	・きゅうり・にんじん・なめこ ・たまねぎ ・こまつな・バナナ・みかん缶詰 ・黄桃缶	561kcal 25.2g	17.5g 1.2g

	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	食物繊維	塩 分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182µg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	488kcal	18.8g	15.2g	207mg	1.7mg	176µg	0.28mg	0.35mg	21mg	3.5g	1.5g

食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります