

令和5年4月 献立表

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	15	土	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん 鶏つくね ちくわとにんじんの炒め物 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	牛乳 じゃがいももち	牛乳 鶏ひき肉 竹輪 米みそ(淡色 辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白 いりごま じゃがい も 小麦粉	しょうが たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ	食塩 しょうゆ 酒 水 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 448kcal P : 18.3g F : 15.5g C : 65.6g Ca : 255mg 食塩相当量 : 1.5g
3	17	月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 豆乳寒天(いちごジャム) Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも いちごジャ ム Oisixお野菜せ んべい	しょうが たまねぎ こまつな にんじん 粉かんでん	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 水	Ene. : 425kcal P : 19.9g F : 14.9g C : 57.6g Ca : 305mg 食塩相当量 : 1.1g
4	18	火	麦茶 塩せ んべい	ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ) バナナ	牛乳 フライドポテト	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいも あげ油	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ バナナ あおのり	みりん しょうゆ かつおだし汁 食 塩	Ene. : 427kcal P : 18.7g F : 13g C : 65.2g Ca : 249mg 食塩相当量 : 1.2g
5	19	水	麦茶 ヨーグ ルト	カレーライス チンゲン菜の切干和え すまし汁(えのき・葉ねぎ)	牛乳 りんごゼリー おこめリング	牛乳 豚肉(もも)	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 お こめリング	たまねぎ にんじ ん にんにく トマト ピューレー チンゲ ンサイ 切干大根 えのきたけ 葉ね ぎ りんごジュース 粉かんでん	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 しょうゆ かつおだ し汁	Ene. : 447kcal P : 15.8g F : 15.5g C : 66.9g Ca : 283mg 食塩相当量 : 1.1g
6	20	木	麦茶 コーン クッ キー	食パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・こまつな)	牛乳 チャーハン(ベーコン)	牛乳 鶏むね肉 ベーコン	食パン 油 砂糖 じゃがいも マヨ ネーズ 米	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 中華 だしの素	Ene. : 438kcal P : 19.5g F : 17.6g C : 57g Ca : 258mg 食塩相当量 : 1.4g
7	21	金	麦茶 ★コー ンのお 星さま	ごはん かれいの煮つけ かぶのツナ和え みそ汁(キャベツ・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 かぼちゃドーナツ	牛乳 かれい ツ ナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 マス カットゼリー ホット ケーキ粉 あげ油	しょうが かぶ キャベツ にんじん かぼちゃ	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 439kcal P : 17.8g F : 12.6g C : 66.1g Ca : 275mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22	土	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん 豚のソース炒め かぼちゃのピースサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 豚肉(もも)	米 油 砂糖 食 パン いちごジャム	もやし にんじん かぼちゃ たまね ぎ グリンピース カットわかめ	中濃ソース 食塩 しょうゆ 酢 かつ おだし汁	Ene. : 424kcal P : 18.2g F : 12.9g C : 63.6g Ca : 246mg 食塩相当量 : 1g
10	24	月	麦茶 ミレー ビス ケット	ミートスパゲッティー キャベツサラダ コンソメスープ(だいこん・にんじん)	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 豚ひき肉 油揚げ ツナ水煮 缶	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじ ん キャベツ ブ ロccoli だいこ ん ひじき	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ 酒	Ene. : 444kcal P : 18.9g F : 14.8g C : 64.5g Ca : 265mg 食塩相当量 : 1.3g
11	25	火	麦茶 塩せ んべい	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(しめじ・ねぎ)	牛乳 コーンクッキー	牛乳 さわら 米み そ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ 油 ホットケーキ粉 油	しょうが こまつな にんじん カットわ かめ しめじ ねぎ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 445kcal P : 18.2g F : 16.9g C : 59.3g Ca : 309mg 食塩相当量 : 1.4g
12	26	水	麦茶 ヨーグ ルト	ごはん 鶏肉のカレームニエル 3色浅漬け すまし汁(かぼちゃ・もやし) マスカットゼリー	牛乳 みそ蒸しパン(豆乳)	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 小麦粉 油 白いりごま マス カットゼリー 砂糖 ホットケーキ粉	きゅうり にんじん だいこん かぼ ちゃ もやし	食塩 カレー粉 か つおだし汁 しょう ゆ	Ene. : 482kcal P : 17.6g F : 16.8g C : 68g Ca : 270mg 食塩相当量 : 1.6g
13	27	木	麦茶 コーン クッ キー	たけのごはん 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・ごぼう) バナナ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 砂糖 じゃがい も 油 マカロニ	たけのこ(水煮) た まねぎ にんじん ブロッコリー ひじ き チンゲンサイ ごぼう バナナ	しょうゆ かつおだ し汁 酒 みりん 食塩 かつお・昆 布だし汁	Ene. : 475kcal P : 21.4g F : 13.8g C : 73.3g Ca : 274mg 食塩相当量 : 1.5g
14	郷土 料理	愛知 県	麦茶 ★コー ンのお 星さま	みそ煮込みうどん コロコロ焼き豆腐 3色サラダ オレンジ	牛乳 ういろ(ココア味) Oisixお野菜せんべい	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	干しうどん 油 片 栗粉 白いりごま 砂糖 米粉 Oisix お野菜せんべい	たまねぎ にんじ ん ほうれんそう パプリカ(赤) ピー マン コーン オレ ンジ	かつお・昆布だし 汁 しょうゆ 食塩 酢 ココア 水	Ene. : 430kcal P : 17.4g F : 15.3g C : 59.5g Ca : 297mg 食塩相当量 : 2.5g
28	特別 食	金	麦茶 ★コー ンのお 星さま	わかめごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜とにんじんのコーン和え すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏もも肉 油 揚げ	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 油 小 麦粉	しょうが チンゲン サイ にんじん コーン たまねぎ バナナ	炊き込みわかめ しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩 ベーキングパウ ダー	Ene. : 480kcal P : 17.8g F : 18.7g C : 63.6g Ca : 299mg 食塩相当量 : 1.3g

給食MEMO		目標値	月平均値	
進級・入園おめでとうございます。楽しい毎日を過ごせますように。そして「今日の給食はね・・・」と食を話題にする”食”が好きな子どもたち、”作ってくれた人や食べる前の姿を想像して考えてみる”子どもたちになつてくれると嬉しいなと思いま		Ene.(エネルギー)	475kcal	446kcal
す。		P(タンパク)	19g	18.4g
「コロナウイルス」という言葉が日本でもよく聞くようになって3年が経ちますね。マスク生活も緩和されそうですが、今年も太陽のぬくもりを感じる暖かい春がやってきました。体調を崩さないように気を付けて新生活を楽しく笑顔で過ごしましょう。		F(脂質)	13.2g	15.3g
※今月は”新しい環境で食べる給食に慣れる”ことを優先に考えております。そのため栄養価が低めですがご承知をお願いします。		C(炭水化物)	70.1g	63.9g
☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆		Ca(カルシウム)	225mg	276mg
		食塩相当量	1.5g	1.4g