

4月 給食献立表

令和7年

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	未満児	以上児
1日	火	麦茶 塩せんべい	ふりかけごはん にこにこハンバーグ お星さまにんじん 茹でブロッコリー スープ(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 おはなクッキー	かつお削り節・豚ひき肉 木綿豆腐・スキムミルク 普通牛乳	米・白ごま・ごま油 調合油・パン粉 無塩バター・上白糖 マヨドレ・薄力粉	青のり・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ・オレンジ トマトジュース	しょうゆ・水・食塩 トマトケチャップ・コンソメ	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)	477 17.2 18.9 238 1.7 0.8	566 21.4 22.7 257 1.8 1.1
2日 16日	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	食パン 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ(たまねぎ・グリーンピース) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 ツナの炊き込みごはん	豚小間・ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・ツナ缶	食パン・薄力粉 調合油・上白糖・マカロニ マヨドレ・ブルーベリージャム 米	たまねぎ・トマト水煮・にんじん きゅうり・グリーンピース冷凍	食塩 おろしにんにく・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 水・だし・料理酒・しょうゆ	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 21.6 16.3 212 1.5 1.7	602 26.5 19.8 224 1.4 1.9
3日 17日	木	麦茶 のりものビスケット	ごはん メカジキのフライ ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁(たまねぎ・キャベツ) りんご	牛乳 胡麻スティック	めかじき・大豆水煮・みそ 普通牛乳・調整豆乳	米・薄力粉 パン粉・調合油・上白糖 黒ごま	ひじき・にんじん・グリーンピース冷凍 たまねぎ・キャベツ・りんご	食塩・水・だし しょうゆ・ベーキングパウダー	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)	485 17.7 17.9 202 1.5 1	579 21.9 21.6 209 1.5 1.2
4日	金	麦茶 ★コーンの お星さま	カレーライス キャベツとコーンのソテー スープ(チンゲンサイ・にんじん) オレンジ	ジョア(マスカット味) みそ蒸しパン	豚小間・スキムミルク ジョアマスカット・牛乳 みそ	米・じゃがいも 調合油・薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン冷凍・チンゲンサイ オレンジ	水 カレーの王子様 トマトケチャップ・中濃ソース 食塩・コンソメ ベーキングパウダー	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)	452 15.8 10.5 271 5.9 1.6	530 19 12.2 261 5.8 1.7
5日 19日	土	麦茶 塩せんべい	具だくさん鶏そぼろ 切り干し大根の煮物 コンソメスープ(具材は当日子ども達と 決めます。)	牛乳 りんごゼリー おこめリング	鶏ひき肉・油揚げ 牛乳	米・なたね油 上白糖・ホットケーキミックス 澱粉・りんごゼリー おこめリング	ほうれん草・にんじん たまねぎ・バナナ 切り干し大根 さやいんげん	おろししょうが・魚醤 食塩・だし・清酒 コンソメ	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)	498 17.4 15.7 253 1.9 1.3	601 21.8 19 278 2.1 1.7
7日 21日	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 豆腐と野菜のうま煮 中華風ツナポテトサラダ わかめスープ(たまねぎ) オレンジ	牛乳 ドーナツ	木綿豆腐・豚ひき肉 ツナ缶・普通牛乳 調整豆乳・きな粉	米・ごま油・上白糖 かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・調合油	キャベツ・にんじん チンゲンサイ・カットわかめ たまねぎ・オレンジ	水 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 食塩・ベーキングパウダー	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)	497 17.1 19.7 232 1.8 1.3	594 21.3 23.8 250 2.3 1.5
8日 22日	火	麦茶 塩せんべい	鶏塩うどん かぼちゃと油揚げの煮物 ピーチゼリー	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも・油揚げ・普通牛乳	干しうどん・ごま油 上白糖・ピーチゼリー・米 白ごま	大根・にんじん・ねぎ・かぼちゃ さやいんげん・カットわかめ	だし・みりん・食塩 鶏ガラスープ顆粒・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)	442 15.9 9.8 197 1.6 2.6	526 19.4 11.3 205 2 3.2
9日 23日	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	ごはん チキンミートローフ 切干とこまつなごま和え スープ(じゃがいも・にんじん) りんご	牛乳 黒糖ミルク寒天	鶏ひき肉・スキムミルク 普通牛乳・牛乳	米・調合油 パン粉・上白糖・すり白ごま じゃがいも・黒砂糖	たまねぎ・にんじん グリーンピース冷凍・切干しいんご こまつな・りんご・粉寒天	水・食塩 トマトケチャップ・しょうゆ・コンソメ	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 17.9 12.4 312 2.8 1	495 22.2 14.6 344 3 1.2
10日 24日	木	麦茶 のりものビスケット	十勝豚丼【北海道】 ブロッコリーの塩昆布炒め 石狩鍋風【北海道】 バナナ	牛乳 かぼちゃスコーン	豚小間・ます・みそ 普通牛乳・スキムミルク	米・調合油 薄力粉・上白糖	ねぎ・グリーンピース冷凍 ブロッコリー・にんじん・塩昆布 ぶなしめじ・バナナ・かぼちゃ	だし・みりん 料理酒・しょうゆ・食塩 ベーキングパウダー	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)	534 21.7 17.9 208 1.6 1	642 27.3 21.7 222 1.6 1.4
11日 25日	金	麦茶 ★コーンの お星さま	中華丼(キャベツ) ひじきのナムル(大根) 春雨スープ(わかめ) パイナップル缶	牛乳 のり塩ポテト	豚小間 普通牛乳	米・ごま油・上白糖 かたくり粉 普通春雨 じゃがいも・調合油	にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン冷凍 ひじき・大根 カットわかめ パイナップル缶詰 青のり	水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢 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)	473 18.3 16.6 300 4.9 1.3	567 23 20.1 333 6 1.6
12日 26日	土	麦茶 マスカット ゼリー	ごはん トマト煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達と 決めます。)	牛乳 ほうれん草蒸しパン	豚肉 普通牛乳	米・植物油 上白糖・馬鈴薯澱粉 なたね油 ほうれん草蒸しパン	たまねぎ・ぶなしめじ トマトピューレ・ブロッコリー にんじん	トマトケチャップ 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)	514 19.2 15.3 244 2.3 1.6	617 23.6 18.2 262 2.3 1.6
14日 28日	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 鶏の香味焼き 切り干し納豆 すまし汁(キャベツ・麩) パイナップル缶	牛乳 かぼちゃプリン	鶏もも・挽きわり納豆 かつお削り節・普通牛乳 ゼラチン・牛乳	米・薄力粉・ごま油 小町麩・上白糖・黒砂糖	切干しいんご・ほうれんそう にんじん・キャベツ パイナップル缶詰・かぼちゃ	しょうが おろしにんにく・食塩 料理酒・しょうゆ・だし・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)	411 20.3 9.5 269 2.5 0.8	488 25.1 11 294 2.9 1
15日 29日	火	麦茶 塩せんべい	麻婆豆腐丼 大根のごま風味サラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 きな粉スノーボール	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ ささ身・普通牛乳・きな粉	米・ごま油・上白糖 かたくり粉・すり白ごま 普通春雨・薄力粉・調合油	たまねぎ・カットわかめ・大根 にんじん・さやいんげん オレンジ	水・しょうゆ 穀物酢・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)	525 19.6 21 227 2.2 1.3	631 24.4 25.7 243 2.3 1.5
18日	金	麦茶 ★コーンの お星さま	カレーライス キャベツとコーンのソテー スープ(チンゲンサイ・にんじん) オレンジ	牛乳 みそ蒸しパン	豚小間・スキムミルク 普通牛乳・牛乳・みそ	米・じゃがいも 調合油・薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン冷凍・チンゲンサイ オレンジ	水 カレーの王子様 トマトケチャップ・中濃ソース 食塩・コンソメ ベーキングパウダー	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)	476 16.4 14 236 1.5 1.6	568 20.4 16.7 252 1.4 1.7
30日	水	麦茶 ★コーンの お星さま	ごはん 鶏じゃが ほうれんそうのお浸し みそ汁(わかめ・麩) マスカットゼリー	牛乳 レーズンスティックパン	鶏もも・油揚げ・みそ 普通牛乳・スキムミルク・牛乳	米・じゃがいも 調合油・上白糖・小町麩 マスカットゼリー・薄力粉 無塩バター	にんじん・グリーンピース冷凍 ほうれんそう・カットわかめ 干しぶどう	だし・しょうゆ 食塩・ベーキングパウダー	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)	462 17.2 12.7 256 2.2 1.3	550 21.4 15.1 280 2.4 1.6
誕生日		飲み物 お菓子	ツナピラフ 鶏肉のチーズパン粉焼き フレンチドレッシングサラダ トマト風味スープ オレンジ	牛乳 マーブルケーキ	ツナ缶・鶏むね 粉チーズ・普通牛乳 牛乳・ホイップクリーム ヨーグルト	米・調合油 薄力粉・パン粉 上白糖・じゃがいも 無塩バター	たまねぎ・にんじん グリーンピース冷凍・キャベツ コーン冷凍・オレンジ	・コンソメ 食塩・水・パセリ 穀物酢 トマトケチャップ ベーキングパウダー 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)	565 21.4 19.5 250 1.2 1.7	677 26.7 23.8 273 1.2 2.1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。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。