



2020年 4月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	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
1 ・ 15	水	ご飯 たらの野菜あんかけ さつまいものレモン煮 大根の味噌汁 グレープフルーツ	ホットケーキ 牛乳	たら・油揚げ・みそ 卵・牛乳	米・油・片栗粉・砂糖 さつまいも・薄力粉 バター メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・小松菜 しいたけ・レモン・だいこん グレープフルーツ
2 ・ 16	木	五目うどん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら バナナ	きんぴらおにぎり 牛乳	鶏もも肉・焼きちくわ うずらの卵・牛乳	うどん・片栗粉 薄力粉・油・米・砂糖 ごま・ごま油	にんじん・はくさい・根深ねぎ えのきたけ・かぼちゃ バナナ・ごぼう
3 ・ 17	金	ご飯 豚肉のアップルソース マカロニサラダ 豆腐としめじの味噌汁	お麩ラスク 牛乳	豚肩ロース肉・みそ 絹ごし豆腐・牛乳	米・油・バター マカロニ・砂糖・お麩 マヨネーズ マーガリン	たまねぎ・りんご・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・根深ねぎ しめじ
18	土	ツナトマトスパゲッティ ポテトサラダ ほうれんそうのスープ バナナ	しらすおにぎり 牛乳	ツナ・ロースハム しらす干し・牛乳	スパゲッティ・油 じゃがいも・米・ごま	たまねぎ・ホールトマト缶 トマトジュース・にんじん きゅうり・とうもろこし 小松菜・バナナ
6 ・ 20	月	鶏そぼろ丼 ほうれんそうのごま和え えのき入り沢煮 オレンジ	お豆腐蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉・豆乳 絹ごし豆腐・牛乳	米・砂糖・片栗粉 ごま・薄力粉・油	たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・もやし にんじん・だいこん・ごぼう えのきたけ・根深ねぎ オレンジ
7 ・ 21	火	ご飯 かれいの煮付け 大豆のサラダ かぼちゃの味噌汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	かれい・大豆・みそ ロースハム・牛乳 ウインナーソーセージ チェダーチーズ	米・砂糖・食パン マヨネーズ	きゅうり・にんじん・かぼちゃ ブロッコリー・たまねぎ わかめ・バナナ・ピーマン トマトケチャップ とうもろこし
8 ・ 22	水	食パン 鶏の香草パン粉焼き ブロッコリー コーンシチュー グレープフルーツ	わかめおにぎり 麦茶	ベーコン・牛乳 鶏もも肉 バルメザンチーズ	食パン・じゃがいも 油・薄力粉・パン粉 米・ごま	たまねぎ・にんじん・パセリ とうもろこし・ブロッコリー トマトケチャップ・わかめ グレープフルーツ
9 ・ 23	木	ポークカレーライス ツナとキャベツのサラダ トマトとレタスのスープ	りんごとバナナのフ ルーツヨーグルト 麦茶	鶏もも肉・ツナ ヨーグルト	米・油・じゃがいも 薄力粉・マヨネーズ 砂糖	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・トマトケチャップ キャベツ・きゅうり・レタス ホールトマト缶・しめじ りんご缶・バナナ
10 ・ 24	金	納豆ご飯 鮭の照り焼き シャキシャキ和え 厚揚げの味噌汁	フライドおさつ 牛乳	納豆・鮭・生揚げ みそ・牛乳	米・ごま・砂糖 ごま油・さつまいも 油	青のり・しょうが・切干大根 小松菜・にんじん・もやし きゅうり・根深ねぎ・にら
11 ・ 25	土	焼き鳥丼 かぼちゃのごま和え もやしの味噌汁 バナナ	いちごジャムサンド 牛乳	鶏もも肉・みそ・牛乳	米・砂糖・ごま 食パン	しょうが・根深ねぎ・かぼちゃ さやいんげん・もやし・にら なす・バナナ・いちごジャム
13	月	お赤飯 鶏の唐揚げ 大根サラダ わかめと長ねぎの味噌汁	きなこクッキー 牛乳	ささげ・鶏もも肉 油揚げ・みそ・きなこ 牛乳	米・ごま・片栗粉 薄力粉・油・砂糖 マヨネーズ	しょうが・にんにく・だいこん にんじん・とうもろこし わかめ・根深ねぎ
27	月	ご飯 鶏の唐揚げ 大根サラダ わかめと長ねぎの味噌汁	きなこクッキー 牛乳	鶏もも肉・油揚げ みそ・きなこ・牛乳	米・ごま・片栗粉 薄力粉・油・砂糖 マヨネーズ	しょうが・にんにく・だいこん にんじん・とうもろこし わかめ・根深ねぎ
14 ・ 28	火	ロールパン スパニッシュ風オムレツ コールスローサラダ 野菜スープ バナナ	焼きおにぎり 炒りいりこ 麦茶	ベーコン・牛乳・卵 みそ・煮干し	ロールパン・砂糖 バター・じゃがいも マヨネーズ・マカロニ 米	たまねぎ・トマトケチャップ キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・セロリー ブロッコリー・バナナ
30	木	グリーンピースご飯 白身魚フライ にんじんサラダ かぶの味噌汁	かりんとう風トース ト 牛乳	たら・卵・牛乳・みそ	米・薄力粉・パン粉 ごま油・お麩・砂糖 オリーブ油・食パン マーガリン・黒砂糖	グリーンピース・かぶ・かぶの葉 根深ねぎ・にんじん・きゅうり レーズン

☆ 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	食塩相当量
553Kcal	20.6g	17.6g	197mg	2.0mg	172μg	0.31mg	0.36mg	27mg	2.1mg

