

2023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	土	ツナトマトスパゲティ さつまいものみつがけ 玉ねぎのスープ	チキンピラフ 牛乳	ツナ缶・牛乳 鶏もも肉 パルメザンチーズ	マカロニ・油 さつまいも・砂糖・米	玉ねぎ・トマト缶・えのき わかめ・にんじん
3	月	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのお浸し 麩のすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏もも肉・かつお節 豆腐・牛乳	米・片栗粉・小麦粉 油・砂糖・麩・バター	しょうが・にんにく・キャベツ にんじん・こまつな・長ねぎ バナナ
4 ・ 18	火	ご飯 鮭のみりん焼き きゅうりとわかめの酢の物 豚汁 オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	鮭・豚もも肉・みそ 牛乳	米・砂糖・油・ごま	きゅうり・にんじん・わかめ だいこん・しめじ・長ねぎ オレンジ
5	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	ごまじゃこチャーハン 牛乳	鶏もも肉・豆腐 豚ひき肉・牛乳 ヨーグルト・しらす	うどん・油・砂糖 米・ごま・ごま油	だいこん・ごぼう・こまつな 長ねぎ・かぼちゃ・こねぎ
6 ・ 20	木	麻婆丼 ナムル 中華風コーンスープ バナナ	おさつスティック 牛乳	豚ひき肉・みそ 豆腐・牛乳	米・油・砂糖 片栗粉・ごま油 ごま・さつまいも	にんにく・しょうが・にんじん 長ねぎ・もやし・ほうれん草 玉ねぎ・コーンクリーム缶 コーン・バナナ
7 ・ 21	金	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘酢和え ごぼうの味噌汁	バナナケーキ 牛乳	豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳	米・油・砂糖・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・ごぼう・ほうれん草 バナナ
8 ・ 22	土	鶏肉丼 ブロッコリーのおかか和え なめこの味噌汁	ひじきおにぎり 牛乳	鶏もも肉・かつお節 みそ・牛乳・油揚げ	米・油・はるさめ 片栗粉	玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー にんじん・なめこ・長ねぎ・わかめ ひじき
10 ・ 24	月	ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ	お麩ラスク 牛乳	鶏もも肉・みそ・牛乳	米・油・マカロニ マヨネーズ・砂糖 バター・麩	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・もやし・ほうれん草 グレープフルーツ
11 ・ 25	火	ポークカレーライス コールスローサラダ 青梗菜のコンソメスープ	こぎつねおにぎり 牛乳	豚もも肉・みそ 鶏もも肉・牛乳 油揚げ	米・油・じゃがいも 小麦粉・砂糖 マヨネーズ	にんにく・しょうが・にんじん 玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ きゅうり・コーン・チンゲン菜
12 ・ 26	水	ご飯 豆腐入り松風焼き ほうれん草のごま和え かぶの味噌汁	ちんすこう 牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵 みそ・牛乳・きな粉	米・砂糖・パン粉 ごま・小麦粉・油	長ねぎ・青のり・ほうれん草 にんじん・かぶ・しめじ
13 ・ 27	木	ご飯 かれいの煮付け 切干大根とひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ	豆乳くずもち 牛乳	かれい・油揚げ 大豆・みそ・牛乳 調整豆乳・きな粉	米・砂糖・油 じゃがいも・片栗粉	切干大根・ひじき・にんじん いんげん・キャベツ・玉ねぎ バナナ
14 ・ 28	金	ご飯 肉じゃが 小松菜と油揚げの煮浸し 大根の味噌汁 オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	豚肩ロース・油揚げ みそ・牛乳・ツナ缶	米・じゃがいも しらたき・油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース こまつな・だいこん・なめこ 長ねぎ・オレンジ
17	月	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのお浸し 麩のすまし汁 いちご	クッキー 牛乳	鶏もも肉・かつお節 豆腐・牛乳	米・片栗粉・小麦粉 油・砂糖・麩・バター	しょうが・にんにく・キャベツ にんじん・こまつな・長ねぎ いちご
19	水	食パン ポークビーンズ 春野菜ソテー コンソメスープ	ごまじゃこチャーハン 牛乳	豚もも肉・大豆 牛乳・しらす	食パン・じゃがいも 油・砂糖・バター 米・ごま・ごま油	にんにく・玉ねぎ・にんじん トマト缶・ケチャップ スナップえんどう・キャベツ コーン・こまつな・こねぎ

☆ 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
517Kcal	20.3g	16.3g	203mg	2.1mg	198μg	0.36mg	0.35mg	26mg	1.7g