

2025年 4月 給食献立表 乳児(3歳未満児)

| 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 | 火 | ご飯 豚肉の生姜炒め いろいろ甘酢和え ごぼうの味噌汁 オレンジ | 黒糖ちんすこう 牛乳 | 豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し | 米・片栗粉・砂糖 小麦粉・油・黒砂糖 | 玉ねぎ・ピーマン・人参・大根 きゅうり・コーン・ごぼう・わかめ オレンジ・生姜 |
| 2 ・ 16 | 水 | 麻婆丼 三色ナムル チキンスープ | きな粉おふラスク 牛乳 | 豚ひき肉・豆腐・みそ 鶏もも肉・牛乳 きな粉・煮干し | 米・油・砂糖 片栗粉・ごま・ごま油 じゃが芋・バター 麩 | にんにく・生姜・人参・長ねぎ もやし・ほうれん草・レタス 玉ねぎ |
| 3 ・ 17 | 木 | ご飯 鮭のみりん焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁 バナナ | ツナおにぎり 牛乳 | 鮭・豆腐・牛乳・ツナ かつお節 | 米・砂糖・ごま油 ごま | きゅうり・人参・わかめ・大根 小松菜・長ねぎ・ごぼう・バナナ |
| 4 ・ 18 | 金 | ご飯 肉じゃが ほうれん草ののり和え なめこの味噌汁 | クッキー 牛乳 | 豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し | 米・じゃが芋・油 しらたき・砂糖 小麦粉・バター | 玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ・焼きのり 大根・なめこ・長ねぎ |
| 5 ・ 19 | 土 | 焼きうどん さつま芋のみつがけ えのきの味噌汁 | チキンピラフ 牛乳 | 豚もも肉・かつお節 みそ・牛乳・鶏ひき肉 煮干し | うどん・油・さつま芋 砂糖・米 | 人参・キャベツ・もやし・長ねぎ 玉ねぎ・えのき・わかめ・パセリ |
| 7 ・ 21 | 月 | わかめご飯 鶏の照り焼き 春野菜のマセドアンサラダ かぼちゃの味噌汁 | おさつスティック 牛乳 | 鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し | 米・油・ごま じゃが芋・砂糖 さつま芋 | わかめ・人参・スナップえんどう コーン・切干大根・かぼちゃ |
| 8 ・ 22 | 火 | ご飯 かれいの煮付け 切干大根のごまマヨサラダ 高野豆腐の味噌汁 オレンジ | マカロニナポリタン 牛乳 | かれい・高野豆腐 みそ・牛乳・ツナ 煮干し・かつお節 | 米・砂糖・マヨネーズ ごま・マカロニ・油 | 生姜・切干大根・きゅうり・人参 ひじき・コーン・青のり・キャベツ 玉ねぎ・オレンジ・ピーマン・しめじ ケチャップ・パセリ |
| 9 ・ 23 | 水 | ご飯 豆腐入り松風焼き 小松菜と油揚げの煮びたし かぶの味噌汁 | ココアバナナケーキ 牛乳 | 鶏ひき肉・豆腐・みそ 油揚げ・牛乳・煮干し | 米・砂糖・パン粉 ごま・小麦粉・油 | 長ねぎ・青のり・小松菜・人参・かぶ かぶの葉・しめじ・バナナ・生姜 |
| 10 ・ 24 | 木 | ボークカレーライス コールスロー チンゲン菜のスープ | 黒糖きな粉ゼリー 牛乳 | 豚もも肉・みそ 豆腐・鶏もも肉・牛乳 きな粉・煮干し | 米・油・じゃが芋 小麦粉・砂糖・黒砂糖 | にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・トマト缶・ケチャップ キャベツ・きゅうり・コーン チンゲン菜・えのき・アガー パセリ |
| 11 | 金 | 鶏わかめうどん 豆腐入り真珠蒸し 中華きゅうり バナナ | ごまじゃこチャーハン 牛乳 | 鶏もも肉・油揚げ 豚ひき肉・豆腐・牛乳 しらす・かつお節 | うどん・片栗粉・米 砂糖・ごま油・ごま もち米 | わかめ・人参・大根・長ねぎ・玉ねぎ 干しいただけ・きゅうり・バナナ 小松菜・こねぎ・生姜 |
| 12 ・ 26 | 土 | 鶏肉丼 チンゲン菜のおかか和え 長ねぎの味噌汁 | ひじきご飯おにぎり 牛乳 | 鶏もも肉・かつお節 みそ・牛乳・油揚げ | 米・油・ほろさめ 片栗粉 | 玉ねぎ・キャベツ・チンゲン菜 きゅうり・人参・なめこ・長ねぎ わかめ・ひじき |
| 14 | 月 | たけのご飯 鶏のから揚げ(青のり入り) 春キャベツのおかかおひたし 豆腐の味噌汁 バナナ  | りんごゼリー 牛乳 | 鶏もも肉・かつお節 豆腐・みそ・牛乳 煮干し | 米・片栗粉・小麦粉 油・砂糖・麩 | たけのこ・人参・生姜・にんにく 青のり・キャベツ・チンゲン菜 バナナ・りんごジュース・アガー |
| 15 | 火 | ご飯 豚肉の生姜炒め いろいろ甘酢和え ごぼうの味噌汁 | 黒糖ちんすこう 牛乳 | 豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し | 米・片栗粉・砂糖 小麦粉・油・黒砂糖 | 玉ねぎ・ピーマン・人参・大根 きゅうり・コーン・ごぼう・わかめ 生姜 |
| 25 | 金 | ロールパン 春野菜のラタトゥイユ じゃが芋とツナの炒め物 春雨スープ バナナ | ごまじゃこチャーハン 牛乳 | 鶏もも肉・ツナ・牛乳 しらす | ロールパン・油・ごま 砂糖・じゃが芋 ほろさめ・米・ごま油 | キャベツ・玉ねぎ・アスパラガス トマト缶・にんにく・ピーマン チンゲン菜・人参・コーン・バナナ 小松菜・こねぎ・パセリ |
| 28 | 月 | ご飯 鶏のごま味噌焼き 春キャベツのおかかおひたし 豆腐と小松菜のすまし汁 | いちごジャムサンド 牛乳 | 鶏もも肉・みそ かつお節・豆腐・牛乳 | 米・砂糖・ごま・麩 食パン・バター | 生姜・キャベツ・人参・小松菜 長ねぎ・いちごジャム |
| 30 | 水 | 生揚げの五目丼 ポテトサラダ 切干大根の味噌汁 オレンジ | きな粉クッキー 牛乳 | ツナ・生揚げ・みそ 牛乳・きな粉・豆乳 かつお節 | 米・砂糖・片栗粉・油 じゃが芋・マヨネーズ 小麦粉・ごま油 | 生姜・にんにく・人参・干しいただけ たけのこ・長ねぎ・グリーンピース きゅうり・コーン・切干大根 玉ねぎ・わかめ・オレンジ |

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 480Kcal | 19.0g | 16.9g | 247mg | 1.8mg | 189μg | 0.31mg | 0.37mg | 21mg | 1.5g |

2025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 | 火 | ご飯 豚肉の生姜炒め いろいろ甘酢和え ごぼうの味噌汁 オレンジ | 黒糖ちんすこう 牛乳 | 豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し | 米・片栗粉・砂糖 小麦粉・油・黒砂糖 | 玉ねぎ・ピーマン・人参・大根 きゅうり・コーン・ごぼう・わかめ オレンジ・生姜 |
| 2 ・ 16 | 水 | 麻婆丼 三色ナムル チキンスープ | きな粉おふラスク 牛乳 | 豚ひき肉・豆腐・みそ 鶏もも肉・牛乳 きな粉・煮干し | 米・油・砂糖 片栗粉・ごま・ごま油 じゃが芋・バター 麩 | にんにく・生姜・人参・長ねぎ もやし・ほうれん草・レタス 玉ねぎ |
| 3 ・ 17 | 木 | ご飯 鮭のみりん焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁 バナナ | ツナおにぎり 牛乳 | 鮭・豆腐・牛乳・ツナ かつお節 | 米・砂糖・ごま油 ごま | きゅうり・人参・わかめ・大根 小松菜・長ねぎ・ごぼう・バナナ |
| 4 ・ 18 | 金 | ご飯 肉じゃが ほうれん草ののり和え なめこの味噌汁 | クッキー 牛乳 | 豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し | 米・じゃが芋・油 しらたき・砂糖 小麦粉・バター | 玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ・焼きのり 大根・なめこ・長ねぎ |
| 5 ・ 19 | 土 | 焼きうどん さつま芋のみつがけ えのきの味噌汁 | チキンピラフ 牛乳 | 豚もも肉・かつお節 みそ・牛乳・鶏ひき肉 煮干し | うどん・油・さつま芋 砂糖・米 | 人参・キャベツ・もやし・長ねぎ 玉ねぎ・えのき・わかめ・パセリ |
| 7 ・ 21 | 月 | わかめご飯 鶏の照り焼き 春野菜のマセドアンサラダ かぼちゃの味噌汁 | おさつスティック 牛乳 | 鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し | 米・油・ごま じゃが芋・砂糖 さつま芋 | わかめ・人参・スナップえんどう コーン・切干大根・かぼちゃ |
| 8 ・ 22 | 火 | ご飯 かれいの煮付け 切干大根のごまマヨサラダ 高野豆腐の味噌汁 オレンジ | マカロニナポリタン 牛乳 | かれい・高野豆腐 みそ・牛乳・ツナ 煮干し・かつお節 | 米・砂糖・マヨネーズ ごま・マカロニ・油 | 生姜・切干大根・きゅうり・人参 ひじき・コーン・青のり・キャベツ 玉ねぎ・オレンジ・ピーマン・しめじ ケチャップ・パセリ |
| 9 ・ 23 | 水 | ご飯 豆腐入り松風焼き 小松菜と油揚げの煮びたし かぶの味噌汁 | ココアバナナケーキ 牛乳 | 鶏ひき肉・豆腐・みそ 油揚げ・牛乳・煮干し | 米・砂糖・パン粉 ごま・小麦粉・油 | 長ねぎ・青のり・小松菜・人参・かぶ かぶの葉・しめじ・バナナ・生姜 |
| 10 ・ 24 | 木 | ボークカレーライス コールスロー チンゲン菜のスープ | 黒糖きな粉ゼリー 牛乳 | 豚もも肉・みそ 豆腐・鶏もも肉・牛乳 きな粉・煮干し | 米・油・じゃが芋 小麦粉・砂糖・黒砂糖 | にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・トマト缶・ケチャップ キャベツ・きゅうり・コーン チンゲン菜・えのき・アガー パセリ |
| 11 | 金 | 鶏わかめうどん 豆腐入り真珠蒸し 中華きゅうり バナナ | ごまじゃこチャーハン 牛乳 | 鶏もも肉・油揚げ 豚ひき肉・豆腐・牛乳 しらす・かつお節 | うどん・片栗粉・米 砂糖・ごま油・ごま もち米 | わかめ・人参・大根・長ねぎ・玉ねぎ 干ししいたけ・きゅうり・バナナ 小松菜・こねぎ・生姜 |
| 12 ・ 26 | 土 | 鶏肉丼 チンゲン菜のおかか和え 長ねぎの味噌汁 | ひじきご飯おにぎり 牛乳 | 鶏もも肉・かつお節 みそ・牛乳・油揚げ | 米・油・ほろさめ 片栗粉 | 玉ねぎ・キャベツ・チンゲン菜 きゅうり・人参・なめこ・長ねぎ わかめ・ひじき |
| 14 | 月 | たけのご飯 鶏のから揚げ(青のり入り) 春キャベツのおかかおひたし 豆腐の味噌汁 バナナ  | りんごゼリー 牛乳 | 鶏もも肉・かつお節 豆腐・みそ・牛乳 煮干し | 米・片栗粉・小麦粉 油・砂糖・麩 | たけのこ・人参・生姜・にんにく 青のり・キャベツ・チンゲン菜 バナナ・りんごジュース・アガー |
| 15 | 火 | ご飯 豚肉の生姜炒め いろいろ甘酢和え ごぼうの味噌汁 | 黒糖ちんすこう 牛乳 | 豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し | 米・片栗粉・砂糖 小麦粉・油・黒砂糖 | 玉ねぎ・ピーマン・人参・大根 きゅうり・コーン・ごぼう・わかめ 生姜 |
| 25 | 金 | ロールパン 春野菜のラタトゥイユ じゃが芋とツナの炒め物 春雨スープ バナナ | ごまじゃこチャーハン 牛乳 | 鶏もも肉・ツナ・牛乳 しらす | ロールパン・油・ごま 砂糖・じゃが芋 ほろさめ・米・ごま油 | キャベツ・玉ねぎ・アスパラガス トマト缶・にんにく・ピーマン チンゲン菜・人参・コーン・バナナ 小松菜・こねぎ・パセリ |
| 28 | 月 | ご飯 鶏のごま味噌焼き 春キャベツのおかかおひたし 豆腐と小松菜のすまし汁 | いちごジャムサンド 牛乳 | 鶏もも肉・みそ かつお節・豆腐・牛乳 | 米・砂糖・ごま・麩 食パン・バター | 生姜・キャベツ・人参・小松菜 長ねぎ・いちごジャム |
| 30 | 水 | 生揚げの五目丼 ポテトサラダ 切干大根の味噌汁 オレンジ | きな粉クッキー 牛乳 | ツナ・生揚げ・みそ 牛乳・きな粉・豆乳 かつお節 | 米・砂糖・片栗粉・油 じゃが芋・マヨネーズ 小麦粉・ごま油 | 生姜・にんにく・人参・干ししいたけ たけのこ・長ねぎ・グリーンピース きゅうり・コーン・切干大根 玉ねぎ・わかめ・オレンジ |

☆ 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 | 20.6g | 17.5g | 207mg | 2.2mg | 209μg | 0.35mg | 0.34mg | 26mg | 1.7g |