

4月 給食献立表

令和4年

3歳未満児

| 日 | 曜 | 10時 | 昼食 | 3時 | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:腸子をとのえる |
|----|---|------------------|--|---------------------|--|--|--|
| 1 | 金 | 麦茶 フルーツ(オレンジ) | 米飯 かぼちゃスープ チキンナゲット 小松菜のしらす和え | 牛乳 きな粉クリームサンド | ウインナーソーセージ・鶏ひき肉 木綿豆腐・しらす干し・普通牛乳 きな粉 | 米・パン粉・植物油・砂糖・食パン | パレンシアオレンジ・西洋かぼちゃ たまねぎ・にんじん・こまつな・トマト |
| 2 | 土 | 牛乳 フルーツ(リンゴ) | 米飯 ぶた汁 魚のコーンマヨ焼き 切り干し大根のごま和え | 牛乳 きな どら焼き | 普通牛乳・豚もも・厚揚げ・煮みそ すけとうらら・鶏卵・こしあん | 米・さといも・マヨネーズ・ごま・砂糖 薄力粉 | りんご・大根・ごぼう・にんじん・スイートコーン 切干しだいこん・ブロッコリー |
| 3 | 日 | 牛乳 フルーツ(バナナ) | 米飯 豆腐のスープ 鶏のごま焼き ブロッコリーの和風サラダ | 牛乳 じゃがコーンチーズ春巻き | 普通牛乳・木綿豆腐・豚もも・煮みそ まぐろ缶詰・プロセスチーズ | 米・ごま・砂糖・マヨネーズ ぎょうざの皮・じゃがいも・植物油 | バナナ・にんじん・たまねぎ・こまつな ブロッコリー・ほしひじき・スイートコーン えだまめ |
| 4 | 月 | 麦茶 たまごボーロ | 食パン(6枚切り) ピーフシチュー チーズサラダ フルーツ(バナナ) | 牛乳 鮭のおにぎり | 鶏卵・脱脂粉乳・豚もも プロセスチーズ・ロースハム 普通牛乳・べにざけ | かたくり粉・砂糖・水あめ・食パン じゃがいも・マヨネーズ・米・ごま | にんじん・たまねぎ・ブロッコリー スイートコーン・きゅうり・キャベツ・トマト 赤ピーマン・パインアップル缶詰 ほしひじき・えだまめ |
| 5 | 火 | 麦茶 せんべい | 麻婆丼 納豆ハリハリサラダ チンゲンサイのみそ汁 フルーツ(リンゴ) | 牛乳 かぼちゃコロコロ | さくらえび・木綿豆腐・豚ひき肉 煮みそ・焼きわり納豆・油揚げ 普通牛乳・きな粉 | めし・ごま・米・砂糖・かたくり粉 ごま油 | たまねぎ・にんじん・根菜ねぎ ほうれんそう・切干しだいこん・ほしひじき チンゲンサイ・乾しいたけ・えのきたけ りんご・西洋かぼちゃ |
| 6 | 水 | 麦茶 やきいも | 米飯 肉団子スープ 魚のみそマヨ焼き クリームサラダ フルーツ(オレンジ) | 牛乳 黒糖蒸しパン | 鶏つこま・がれい・煮みそ ヨーグルト・普通牛乳・鶏卵 | さつまいも・米・普通はるさめ・ごま マヨネーズ・砂糖・かつお節・キタス 黒砂糖 | にら・こまつな・にんじん・きゅうり スイートコーン・パレンシアオレンジ |
| 7 | 木 | 麦茶 フルーツ(バナナ) | 食パン(6枚切り) かぼちゃのポタージュ ミートスパゲティ コーンスローサラダ | 牛乳 2色おぼろ | 牛ひき肉・豚ひき肉・煮みそ プロセスチーズ・普通牛乳・きな粉 | 食パン・マカロニ・スパゲティ・植物油 砂糖・米・ごま | バナナ・西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん だいずめし・トマト缶詰・グリーンピース キャベツ・きゅうり・スイートコーン |
| 8 | 金 | 麦茶 たまごボーロ | 米飯 具汁 鶏肉のキャロット焼き じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 コーンパンケーキ | 鶏卵・脱脂粉乳・だしず水餃子 煮みそ・豚もも・豚ひき肉・普通牛乳 ロースハム・プロセスチーズ | かたくり粉・砂糖・水あめ・米・さといも マヨネーズ・じゃがいも・植物油 かつお節・キタス | にんじん・大根・たまねぎ・きやいんげん スイートコーン |
| 9 | 土 | 麦茶 フルーツ(オレンジ) | ゆかりごはん ぶた汁 ちくちくのチーズ磯部揚げ 五色なます | 牛乳 ヨーグルトゼリー | 豚もも・厚揚げ・煮みそ・焼き竹筒 プロセスチーズ・鶏卵・油揚げ ロースハム・普通牛乳・ヨーグルト ゼラチン | 米・さといも・薄力粉・植物油・ごま 砂糖 | にんじん・大根・きゅうり パインアップル缶詰 |
| 10 | 日 | 麦茶 ウエハース | カレーライス アスパラのソテー コンソメスープ バナナヨーグルト | 牛乳 豆腐のココアパンケーキ | 豚もも・ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳・絹ごし豆腐 | ウエハース・米・植物油・じゃがいも 食塩不使用バター・かつお節・キタス | たまねぎ・にんじん・グリーンピース アスパラガス・スイートコーン・ほうれんそう バナナ |
| 11 | 月 | 麦茶 りんごヨーグルト | 米飯 里芋のみそ汁 あんかけサーモン ひじきの和風マヨサラダ | 牛乳 ピザトースト | ヨーグルト・煮みそ・ごんざけ ロースハム・普通牛乳 プロセスチーズ | 米・さといも・砂糖・かたくり粉・ごま マヨネーズ・食パン | りんご・たまねぎ・にんじん・こまつな だいずめし・青ピーマン・ぶなしめじ きゅうり・スイートコーン缶詰・ほしひじき スイートコーン |
| 12 | 火 | 麦茶 フルーツ(バナナ) | 米飯 厚揚げのみそ汁 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え | 牛乳 米粉と豆腐のドーナツ | 厚揚げ・煮みそ・鶏もも・かつお節 普通牛乳・絹ごし豆腐 | 米・じゃがいも・砂糖・米粉 食塩不使用バター・植物油 | バナナ・にんじん・みずな・たまねぎ 青ピーマン・赤ピーマン・ブロッコリー スイートコーン |
| 13 | 水 | 麦茶 やきいも | 三色丼 かぼちゃのみそ汁 菜葉きんぴら フルーツ(バナナ) | 牛乳 ごま団子 | 鶏ひき肉・木綿豆腐・煮みそ・豚もも 普通牛乳 | さつまいも・米・砂糖・植物油・ごま油 ごま・しろこ・白玉粉・ごま | にんじん・たまねぎ・カットわかめ・ごぼう 青ピーマン・パインアップル缶詰 パレンシアオレンジ・梅干し・こまつな 味噌汁のり・根菜ねぎ・きゅうり・たまねぎ にんじん・たけのこ水餃子・ごぼう・大根 ほうれんそう・スイートコーン |
| 14 | 木 | 麦茶 フルーツ(オレンジ) | 梅と青菜のおにぎり ジャージャーうどん けんちん汁 ほうれん草のお浸し | 牛乳 ポテトヨーグルトもち | 豚ひき肉・煮みそ・木綿豆腐・油揚げ かつお節・普通牛乳・ヨーグルト | 米・ごま・うどん・植物油・かたくり粉 さといも・じゃがいも・砂糖 | りんご・にんじん・キャベツ・たまねぎ トマト缶詰・ほうれんそう・ぶなしめじ れんこん・えだまめ・ほしひじき・こまつな あおのり・ブロッコリー・アスパラガス たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ・きゅうり バナナ |
| 15 | 金 | 麦茶 フルーツ(リンゴ) | ロールパン ミネストローネ 豆腐のグラタン れんこんサラダ | 牛乳 青菜と小エビのおにぎり | 木綿豆腐・ベーコン・普通牛乳 パルメザンチーズ・干しえび | ロールパン・薄力粉 食塩不使用バター・パン粉 マヨネーズ・米 | りんご・にんじん・キャベツ・たまねぎ トマト缶詰・ほうれんそう・ぶなしめじ れんこん・えだまめ・ほしひじき・こまつな あおのり・ブロッコリー・アスパラガス たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ・きゅうり バナナ |
| 16 | 土 | 麦茶 粉ふきいも | 米飯 春野菜スープ タンパク魚チキン パンプキンサラダ | 牛乳 バナナマフィン | ベーコン・豚もも・ヨーグルト プロセスチーズ・ロースハム 普通牛乳・鶏卵 | じゃがいも・米・マヨネーズ かつお節・キタス | たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ・きゅうり バナナ |
| 17 | 日 | 麦茶 せんべい | 米飯 春雨スープ 厚揚げとピーマンのみそ炒め 納豆の糠和え フルーツ(バナナ) | 牛乳 スイートポテト | さくらえび・鶏つこま・厚揚げ・煮みそ 焼きわり納豆・普通牛乳 | めし・ごま・米・普通はるさめ・植物油 砂糖・さつまいも・食塩不使用バター | キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・こねぎのりのつくた菜 バナナ |
| 18 | 月 | 麦茶 フルーツ(バナナ) | ロールパン コンスープ 豚肉のトマト煮 キャベツのカレーソテー | 牛乳 チーズおなか焼きおにぎり | 豚もも・だしず水餃子 ウインナーソーセージ・普通牛乳 プロセスチーズ・かつお節 | ロールパン・植物油・かたくり粉・砂糖 米・ごま | パインアップル缶詰・スイートコーン・たまねぎ ほうれんそう・にんじん・こまつな ぶなしめじ・トマト缶詰・キャベツ ブラックマッペもやし |
| 19 | 火 | 麦茶 みかんヨーグルト | 米飯 じゃがいもとベーコンのみそ汁 魚の照り焼き パン・ハンジーサラダ | 牛乳 きな粉とごまのクッキー | ヨーグルト・ベーコン・煮みそ まがれい・ささ身・普通牛乳・きな粉 鶏卵 | 米・じゃがいも・砂糖・ごま油・薄力粉 植物油・ごま | みかん缶詰・にんじん・たまねぎ・きゅうり キャベツ |
| 20 | 水 | 麦茶 フルーツ(オレンジ) | 米飯 もずくスープ 鶏の香味焼き 水菜のさつと煮 | 牛乳 メロンパン風トースト | 鶏卵・豚もも・煮みそ・厚揚げ 普通牛乳 | 米・ごま・ごま油・食パン かつお節・キタス・食塩不使用バター 砂糖 | パレンシアオレンジ・もずく・にんじん たけのこ・えのきたけ・みずかけな |
| 21 | 木 | 牛乳 せんべい | 炊き込みご飯 豆腐チヤンブル かぼちゃのみそ汁 フルーツ(バナナ) | 牛乳 ミルクもち | 普通牛乳・さくらえび・豚もも・油揚げ 木綿豆腐・ベーコン・煮みそ・きな粉 | めし・ごま・米・植物油・砂糖 かたくり粉・黒砂糖 | にんじん・ごぼう・えのきたけ・にら だいずめし・チンゲンサイ・西洋かぼちゃ たまねぎ・ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ |
| 22 | 金 | 牛乳 フルーツ(リンゴ) | 食パン(6枚切り) ほうれん草のスープ ポテトミートグラタン さっぱりサラダ | 牛乳 ひじきのおにぎり | 普通牛乳・ウインナーソーセージ 豚ひき肉・プロセスチーズ | 食パン・じゃがいも・薄力粉・砂糖 ごま・米 | りんご・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん スイートコーン・キャベツ・こまつな・ほしひじき えだまめ・切干しだいこん |
| 23 | 土 | 麦茶 フルーツ(バナナ) | 米飯 えのきのみそ汁 春野菜五目炒め 里芋のごまみそあえ | 牛乳 さつまいもチーズ蒸しパン | 油揚げ・煮みそ・豚もも・普通牛乳 鶏卵・プロセスチーズ | 米・たけのこ・米・普通はるさめ 植物油・砂糖・さといも・ごま かつお節・キタス・さつまいも・ごま | バナナ・えのきたけ・にんじん・たまねぎ キャベツ・アスパラガス |
| 24 | 日 | 麦茶 フルーツ(オレンジ) | 米飯 ワンタン風スープ チキン南蛮(豆腐タルタルソース) 塩昆布和え | 牛乳 黒ゴマトースト | 鶏ひき肉・豚もも・木綿豆腐 パルメザンチーズ・普通牛乳 | 米・ぎょうざの皮・ごま・薄力粉・砂糖 マヨネーズ・植物油・食パン 食塩不使用バター | パレンシアオレンジ・にんじん・たまねぎ こまつな・キャベツ・きゅうり・塩昆布 |
| 25 | 月 | 麦茶 たまごボーロ | 米飯 キャベツのみそ汁 厚揚げのきのこあん ポテトサラダ | 牛乳 パインアップルケーキ | 鶏卵・脱脂粉乳・煮みそ・厚揚げ ロースハム・普通牛乳 | かたくり粉・砂糖・水あめ・米・植物油 じゃがいも・マヨネーズ・かつお節・キタス | キャベツ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・乾しいたけ・きゅうり パインアップル缶詰・レモン |
| 26 | 火 | 麦茶 ウエハース | 米飯 カレイの煮つけ さつまいものみそ汁 豆サラダ | 牛乳 お好み風野菜お焼き | まがれい・厚揚げ・煮みそ・だしず プロセスチーズ・普通牛乳・豚ひき肉 鶏卵 | ウエハース・米・砂糖・さつまいも マヨネーズ・薄力粉・植物油 | こまつな・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・こねぎ・スイートコーン |
| 27 | 水 | 牛乳 せんべい | ひじきごはん 小松菜のみそ汁 豚肉ともやし炒め物 コンソメスープ | 牛乳 かまぼこロール | 普通牛乳・さくらえび・煮みそ・豚もも ロースハム・かに風味かまぼこ プロセスチーズ | めし・ごま・米・植物油・砂糖・食パン マヨネーズ | にんじん・ごぼう・えだまめ・こまつな・にんじん たまねぎ・ブラックマッペもやし アスパラガス・チンゲンサイ・きゅうり スイートコーン缶詰 |
| 28 | 木 | 麦茶 フルーツ(リンゴ) | わかめおにぎり 豆腐のスープ 塩焼きそば ナムル | ココア もちもちチーズパン | 木綿豆腐・豚ひき肉・豚もも 普通牛乳・プロセスチーズ | 米・中華めん・植物油・ごま・ごま油 白玉粉 | りんご・カットわかめ・にんじん・たまねぎ こまつな・キャベツ・ブラックマッペもやし 青ピーマン・ほうれんそう |
| 29 | 金 | 牛乳 たまごボーロ | 食パン(6枚切り) ロールキャベツ レタスのコンソメスープ じゃがいもベーコン炒め | 牛乳 小松菜とじゃこのお焼き | 普通牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・牛ひき肉 豚ひき肉・ベーコン・しらす干し | かたくり粉・砂糖・水あめ・食パン パン粉・じゃがいも 食塩不使用バター・ごま・薄力粉 | キャベツ・たまねぎ・トマト缶詰・レタス にんじん・ぶなしめじ・青ピーマン・こまつな |
| 30 | 土 | 麦茶 フルーツ(バナナ) | 米飯 五目かき揚げ 鶏ネギパン焼き れんこんサラダ | ココア オレンジミルク寒天ゼリー | 鶏卵・豚もも・普通牛乳 | 米・砂糖・ごま・マヨネーズ | バナナ・にんじん・たまねぎ・きやいんげん 乾しいたけ・こねぎ・根菜ねぎ・れんこん えだまめ・ほしひじき・みかん缶詰・粉寒天 |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|
| 500 kcal | 19.8 g | 14.3 g | 239 mg | 2.1 mg | 217 μgRAE | 0.31 mg | 0.35 mg | 31 mg |