



4月 給食献立表



平成31年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	五分つきご飯 白身魚の葱ソース じゃが芋のきんぴら みそ汁 清見オレンジ お茶	わかめおにぎり チキンサラダ バナナ 牛乳	白身魚・豚もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・じゃがいも・米・はちみつ	しょうが・根深ねぎ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ・乾燥わかめ・きゅうり キャベツ・バナナ
2	火	ご飯 鶏肉の唐揚げ ドレッシングサラダ きのこのスープ バナナ お茶	しらすおにぎり ごま和え 清見オレンジ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・だしパック しらす干し・普通牛乳	米・かたくり粉・油・はちみつ 白すりごま・上白糖	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・バナナ・焼きのり 清見オレンジ
3	水	五分つきご飯 さばの照焼 ごぼうのそぼろ炒め みそ汁 りんご お茶	はちみつトースト 即席漬け 清見オレンジ 牛乳	まさば・鶏ひき肉・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・食パン バター・はちみつ・白いりゴマ・ごま油	しょうが・ごぼう・にんじん・なめこ ほうれんそう・りんご・キャベツ・きゅうり 清見オレンジ
4	木	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーサラダ 白菜スープ バナナ お茶	大学芋 昆布和え りんご 牛乳	豚ばら・豚もも・絹ごし豆腐 だしパック・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・さつまいも 白いりゴマ	たまねぎ・ブロッコリー・ホールコーン缶詰 にんじん・キャベツ・はくさい・ほうれんそう バナナ・塩昆布・りんご
5	金	【対面式】 赤飯 鮭の磯焼き おひたし 豆腐すまし汁 いちご お茶	あんぱん ツナサラダ バナナ 牛乳	ささげ・生鮭・かつお節・絹ごし豆腐 だしパック・こしあん・ツナ缶 普通牛乳	もち米・米・白いりゴマ・上白糖・油 庄内麩・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・はちみつ	あおのり・ほうれんそう・はくさい 根深ねぎ・カットわかめ・いちご・にんじん きゅうり・大根・バナナ
6	土	納豆ご飯 きのこ入りつくね焼き ごま酢あえ 味噌汁 果物 お茶	焼きおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・鶏ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉 白すりごま	えのきたけ・乾しいたけ・にんじん 根深ねぎ・きゅうり・りょくとうもやし こまつな・カットわかめ・たまねぎ 清見オレンジ
8	月	ご飯 鶏のトマトソース 大根サラダ 豆苗のスープ バナナ お茶	鮭おにぎり ささみ和え りんご 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・ベーコンスライス 木綿豆腐・だしパック・甘塩鮭・ささ身 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・大根 にんじん・きゅうり・りょくとうもやし・豆苗 バナナ・焼きのり・キャベツ・ほうれんそう りんご
9	火	五分つきご飯 さばの味噌煮 じゃが芋ベーコン炒め けんちん汁 清見オレンジ お茶	きつねうどん バナナ 牛乳	まさば・赤色辛みそ・ベーコンスライス 油揚げ・だしパック・木綿豆腐 鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・だし汁・上白糖 じゃがいも・油・ごま油・干しうどん	しょうが・にんじん・たまねぎ・大根 万能ねぎ・清見オレンジ・根深ねぎ 乾しいたけ・だし昆布・バナナ
10	水	すきやき豚丼 ごま和え みそ汁 りんご お茶	かやくおにぎり レバーの甘辛煮 清見オレンジ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・鶏肝臓・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・ブロッコリー・キャベツ カットわかめ・りょくとうもやし・りんご ごぼう・焼きのり・しょうが・清見オレンジ
11	木	五分つきご飯 白身魚のチリソースがけ 千草あえ みそ汁 バナナ お茶	はちみつトースト 白菜の即席漬け りんご 牛乳	白身魚・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・じゃがいも・食パン バター・はちみつ・白いりゴマ・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう にら・バナナ・はくさい・きゅうり・りんご
12	金	ご飯 ひじきハンバーグ ごぼうのきんぴら コーン入りスープ 清見オレンジ お茶	焼きおにぎり ツナ和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 だしパック・ツナ缶・普通牛乳	米・上白糖・だし汁・かたくり粉 ごま油	たまねぎ・ほしひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・ホールコーン缶詰・キャベツ ほうれんそう・清見オレンジ・バナナ
13	土	和風うま煮丼 酢の物 味噌汁 果物 お茶	鶏ごぼうおにぎり 果物 牛乳	豚もも・しらす干し・だしパック 淡色辛みそ・鶏もも一口大 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・乾燥わかめ・きゅうり りょくとうもやし・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ・ごぼう 焼きのり
15	月	五分つきご飯 鮭の南蛮漬 肉じゃが みそ汁 りんご お茶	みそおにぎり ツナサラダ バナナ 牛乳	生鮭・豚もも・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・じゃがいも・米・はちみつ	にんじん・たまねぎ・ピーマン さやいんげん・はくさい・りょくとうもやし ほうれんそう・りんご・きゅうり・大根 バナナ
16	火	ご飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ きのこのスープ バナナ お茶	さつまいも 焼きおひたし りんご 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ベーコンスライス・絹ごし豆腐・だしパック かつお節・普通牛乳	米・油・上白糖・マカロニ・強力粉 薄力粉・製菓用ゴマ油・さつまいも	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・バナナ・はくさい・りんご
17	水	五分つきご飯 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋そぼろ炒め みそ汁 清見オレンジ お茶	もち米団子 ごま酢あえ バナナ 牛乳	白身魚・だしパック・豚ひき肉 木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・もち米・ごま油 白すりごま	しょうが・えのきたけ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・なめこ・カットわかめ 清見オレンジ・きゅうり・りょくとうもやし バナナ
18	木	【誕生会】 ご飯 麻婆豆腐 切り昆布サラダ 春雨スープ りんご お茶	誕生日のケーキ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・卵・生クリーム 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・薄力粉 製菓用ゴマ油	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・刻み昆布・りょくとうもやし・はくさい ほうれんそう・りんご・いちご
19	金	五分つきご飯 鯖のカレー揚 かつねあえ 豚汁 バナナ お茶	梅わかめおにぎり 蒸し南瓜 清見オレンジ 牛乳	まさば・油揚げ・豚ばら・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・だし汁 上白糖・じゃがいも・米・白いりゴマ	しょうが・にんじん・はくさい・ほうれんそう 大根・ごぼう・根深ねぎ・バナナ・梅干し 乾燥わかめ・かぼちゃ・清見オレンジ
20	土	納豆ご飯 肉じゃが 野菜炒め 味噌汁 果物 お茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・豚もも ベーコンスライス・淡色辛みそ・しらす干し 普通牛乳	米・じゃがいも・油・上白糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・ほうれんそう・カットわかめ 清見オレンジ・焼きのり
22	月	鮭そぼろ丼 千草あえ みそ汁 りんご お茶	ココアトースト キャベツの即席漬け バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・上白糖・油・白すりごま さつまいも・食パン・バター グラニュー糖・白いりゴマ・ごま油	だし昆布・にんじん・切のり・ほうれんそう カットわかめ・りんご・キャベツ・きゅうり バナナ
23	火	ご飯 揚げ鶏の葱ソース おひたし 豆苗のスープ 清見オレンジ お茶	焼きおにぎり ごま和え バナナ 牛乳	鶏もも・かつお節・絹ごし豆腐 だしパック・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・ごま油 だし汁・白すりごま	しょうが・根深ねぎ・カットわかめ りょくとうもやし・にんじん・豆苗 清見オレンジ・こまつな・キャベツ・バナナ
24	水	たけのこご飯 さばの南部焼 豚ごぼう炒め みそ汁 バナナ お茶	二色蒸しパン もやし和え 夏みかん 牛乳	油揚げ・だしパック・まさば・豚ばら 淡色辛みそ・卵・普通牛乳	米・上白糖・油・白いりゴマ・ごま油 薄力粉	たけのこ・しょうが・ごぼう・にんじん カットわかめ・大根・ほうれんそう・バナナ きゅうり・りょくとうもやし・なつみかん
25	木	カレーライス ブロッコリーサラダ わかめスープ りんご お茶	茶飯おにぎり うずら豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐・だしパック うずら豆・乾・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご ブロッコリー・ホールコーン缶詰・キャベツ カットわかめ・ほうれんそう・焼きのり バナナ
26	金	五分つきご飯 白身魚フライ 和風ポテトサラダ みそ汁 バナナ お茶	にゅうめん りんご 牛乳	白身魚・ベーコンスライス・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・じゃがいも そうめん・ひやむぎ	にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ ほうれんそう・バナナ・大根・乾しいたけ 万能ねぎ・だし昆布・りんご
27	土	そぼろ丼 春雨サラダ 味噌汁 果物 お茶	梅わかめおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	米・上白糖・緑豆はるさめ・油 ごま油・白いりゴマ	だし昆布・にんじん・切のり・きゅうり りょくとうもやし・こまつな・カットわかめ たまねぎ・清見オレンジ・梅干し 乾燥わかめ

☆ 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
577 kcal	23.1 g	15.0 g	199 mg	2.5 mg	337 μg	0.35 mg	0.40 mg	39 mg

※乳児は上記の80%程度です