



4月 給食献立表



令和7年

3歳以上児

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉となる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる
1	火	五分つきご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ きのこのスープ 清見オレンジ お茶	しらす菜飯おにぎり 昆布和え バナナ 牛乳	鶏もも・A-コウライ・精こし豆腐 木綿豆腐・だしパック・しらす干し 塩昆布・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 マカロニ・上白糖・米・白いりゴマ ごま油	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・かなめしめじ・根深ねぎ こまつな・清見オレンジ・バナナ
2	水	五分つきご飯 さばの蒲焼 千草あえ 豚汁 バナナ お茶	カレーばん 即席漬け 清見オレンジ お茶	まさば・油揚げ・だしパック・豚もも 精こし豆腐・淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・強力粉 薄力粉・米油・白いりゴマ・ごま油	しょうが・にんじん・ほうれんそう・大根 ごぼう・万能ねぎ・バナナ・たまねぎ キャベツ・きゅうり・清見オレンジ
3	木	五分つきご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 白菜のスープ りんご お茶	鶏ごぼろおにぎり おひたし バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・鶏もも・一口大 焼きのり・かつお節・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・普通はるさめ 米	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・きゅうり りよくとうもろやし・はくさい・たまねぎ かなめしめじ・こまつな・りんご・ごぼろ さやいんげん・ほうれんそう・バナナ
4	金	五分つきご飯 白身魚のトマトソース 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	ココアトースト ささみお和え 清見オレンジ 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・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・食パン・バター グラニュー糖・白すりごま・ごま油	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰 切干しいたけ・にんじん・にんじん さやいんげん・りよくとうもろやし 根深ねぎ・こまつな・バナナ・キャベツ 清見オレンジ
5	土	和風うま煮丼 アロカシのわか和え 味噌汁 果物 お茶	梅昆布おにぎり 果物 牛乳	豚もも・かつお節・カットわかめ だしパック・淡色辛みそ・塩昆布 焼きのり・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・ブロッコリー こまつな・清見オレンジ・梅干し
7	月	五分つきご飯 ポークチャップ 和風ポテトサラダ 豆腐のスープ 清見オレンジ お茶	わかめおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・A-コウライ 精こし豆腐・だしパック 乾燥わかめ・鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 じゃがいも・米・白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ りよくとうもろやし・豆腐・清見オレンジ しょうが・バナナ
8	火	五分つきご飯 鮭の磯焼き 豆腐パアル みそ汁 バナナ お茶	ｽﾀｲｯｸ大学芋 チキンサラダ りんご 牛乳	生鮭・あおのり・木綿豆腐 豚小間肉・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 さつまいも・白いりゴマ・はちみつ	りよくとうもろやし・にんじん・にら・大根 こまつな・バナナ・きゅうり・キャベツ りんご
9	水	五分つきご飯 和風ハンバーグ じゃが芋の金平 野菜スープ りんご お茶	かやくおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・豚もも・A-コウライ だしパック・油揚げ・焼きのり 普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いりゴマ じゃがいも・油・米	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ ほうれんそう・りんご・乾しいたけ ごぼろ・さやいんげん・かぼちゃ・バナナ
10	木	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ ごま餅あえ みそけんちん汁 バナナ お茶	豆乳ドリア 胡瓜漬 清見オレンジ 牛乳	まさば・鶏もも・一口大・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ A-コウライ・豆乳・ピザチーズ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 白すりごま・上白糖・米・米粉 ごま油・白いりゴマ	しょうが・きゅうり・りよくとうもろやし にんじん・大根・ごぼろ・根深ねぎ こまつな・バナナ・たまねぎ ブロッコリー・清見オレンジ
11	金	カレーライス 切干ツナサラダ わかめスープ 清見オレンジ お茶	鮭おにぎり 大豆きな粉 バナナ 牛乳	豚もも・ツナ缶・カットわかめ 木綿豆腐・だしパック・甘塩鮭 焼きのり・だしずき・きな粉 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油・白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご 切干しいたけ・きゅうり・キャベツ こまつな・清見オレンジ・バナナ
12	土	【全体保護者会】 五分つきご飯 白身魚の葱ソース おひたし 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	白身魚・かつお節・カットわかめ だしパック・淡色辛みそ 鶏もも・一口大・油揚げ・だし昆布 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油 そうめん・ひやむぎ	しょうが・根深ねぎ・ほうれんそう キャベツ・たまねぎ・ごぼろ 清見オレンジ・にんじん・大根 乾しいたけ
14	月	五分つきご飯 鶏のトマトソース じゃが芋のソテー 豆腐スープ りんご お茶	梅じゃこおにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・A-コウライ 木綿豆腐・だしパック・しらす干し 焼きのり・金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・米・白いりゴマ	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん 根深ねぎ・こまつな・りんご・梅干し バナナ
15	火	五分つきご飯 鮭の南部焼 鶏昆布と大根の炒煮 みそ汁 バナナ お茶	ピザトースト ピクルス風 りんご 牛乳	生鮭・刻み昆布・油揚げ だしパック・カットわかめ 赤色辛みそ・A-コウライ ピザチーズ・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ 上白糖・じゃがいも・食パン	しょうが・切干しいたけ・にんじん さやいんげん・根深ねぎ・こまつな バナナ・たまねぎ・トマト缶詰・ピーマン 大根・セロリ・きゅうり・りんご
16	水	五分つきご飯 焼肉 さつまいもと昆布煮 春雨スープ 清見オレンジ お茶	茶飯おにぎり ツナ和え バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・刻み昆布 焼きのり・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・さつまいも 普通はるさめ・米	にんじん・キャベツ・ピーマン りよくとうもろやし・根深ねぎ・こまつな 清見オレンジ・きゅうり・バナナ
17	木	【誕生会】 五分つきご飯 鯖のカレー揚 オーロラサラダ 豚汁 バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	まさば・ツナ缶・精こし豆腐・豚もも 木綿豆腐・だしパック・淡色辛みそ 卵・生クリーム・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・薄力粉・米油	しょうが・ブロッコリー・にんじん ホウレン草・大根・ごぼろ・万能ねぎ バナナ・いちご
18	金	ハヤシライス 和風サラダ きのこのスープ りんご お茶	かやくおにぎり ごま餅あえ バナナ 牛乳	豚ばら・カットわかめ・しらす干し 木綿豆腐・だしパック・油揚げ 焼きのり・普通牛乳	米・米粉・上白糖・白すりごま	にんじん・たまねぎ・セロリ かなめしめじ・トマト缶詰・きゅうり キャベツ・えのきたけ・根深ねぎ ほうれんそう・りんご・乾しいたけ ごぼろ・さやいんげん・りよくとうもろやし バナナ
19	土	そばろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	はちみつポテト 果物 牛乳	だし昆布・鶏ひき肉・切のり かつお節・カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・さつまいも・米油・米粉 はちみつ	にんじん・こまつな・キャベツ・たまねぎ 清見オレンジ
21	月	五分つきご飯 白身魚のチリソース煮 大豆とひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	二色蒸しパン 即席漬け りんご 牛乳	白身魚・だしパック・ほしひじき だいたす・油揚げ・木綿豆腐 カットわかめ・淡色辛みそ・卵 普通牛乳	五分つき米・薄力粉・かたくり粉 油・上白糖・さつまいも・白いりゴマ ごま油	根深ねぎ・しょうが・にんじん さやいんげん・ほうれんそう・バナナ キャベツ・きゅうり・りんご
22	火	五分つきご飯 揚げ鶏の葱ソース 千草あえ わかめスープ 清見オレンジ お茶	カレーおにぎり ごま和え バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック カットわかめ・木綿豆腐・豚ひき肉 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・だし汁・白すりごま 米	しょうが・根深ねぎ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ・こまつな 清見オレンジ・キャベツ・バナナ
23	水	五分つきご飯 鮭の揚げ煮 切干大根サラダ みそ汁 バナナ お茶	あんぱん 昆布和え 清見オレンジ 牛乳	生鮭・A-コウライ・淡色辛みそ だしパック・こしあん・塩昆布 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 強力粉・薄力粉・米油・白いりゴマ	ほうれんそう・にんじん・切干しいたけ きゅうり・キャベツ・りよくとうもろやし 根深ねぎ・バナナ・清見オレンジ
24	木	五分つきご飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ コーン入りスープ りんご お茶	ふりかけおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 A-コウライ・精こし豆腐 だしパック・かつお節・塩昆布 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・マカロニ 米・白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ ホウレン草・ほうれんそう・りんご かぼちゃ・バナナ
25	金	五分つきご飯 さばの蒲焼 肉じゃが みそ汁 バナナ お茶	きつねうどん りんご 牛乳	まさば・豚ばら・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・油揚げ 鶏もも・一口大・だし昆布・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・干しうどん	しょうが・たまねぎ・にんじん さやいんげん・なめこ・根深ねぎ こまつな・バナナ・乾しいたけ・りんご
26	土	五分つきご飯 肉団子野菜あんかけ 昆布和え 味噌汁 果物 お茶	鶏ごぼろおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉・だしパック しらす干し・塩昆布・カットわかめ 淡色辛みそ・鶏もも・一口大 焼きのり・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白いりゴマ・ごま油・米	たまねぎ・しょうが・乾しいたけ にんじん・ほうれんそう・キャベツ こまつな・清見オレンジ・ごぼろ
28	月	鮭そばろ丼 オーロラサラダ みそ汁 バナナ お茶	いちごジャムサンド 胡瓜漬 夏みかん 牛乳	だし昆布・鶏ひき肉・甘塩鮭 切のり・ツナ缶・精こし豆腐 木綿豆腐・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	米・上白糖・油・食パン グラニュー糖・ごま油・白いりゴマ	にんじん・ブロッコリー・ホウレン草 たまねぎ・こまつな・バナナ・いちご レモン・きゅうり・なつめかん
30	水	五分つきご飯 ポークチャップ 大根サラダ みそ汁 バナナ お茶	わかめおにぎり レバーの甘辛煮 りんご 牛乳	豚ばら・豚もも・ツナ缶 カットわかめ・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・乾燥わかめ・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白すりごま・米・白いりゴマ	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり 根深ねぎ・こまつな・バナナ・しょうが りんご

☆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
560 kcal	23.7 g	15.7 g	213 mg	2.8 mg	492 μg	0.41 mg	0.41 mg	38 mg

★食材の購入により数値変動がございます