

# 4月給食献立予定表

キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの			
3月	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなどにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが たまねぎ こまつな にんじん	244 kcal 11.1 g 5.7 g 38.7 g 0.9 g	豚肉 大豆	午前 麦茶
							午後 ビスケット
4火	ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ) バナナ	米 砂糖 油	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ バナナ	256 kcal 11.2 g 5.7 g 47.3 g 0.9 g	さけ バナナ	麦茶
							クッキー
5水	カレーライス チンゲン菜の切干和え すまし汁(えのき・葉ねぎ)	牛乳 豚肉(もも)	牛乳 豚肉(もも)	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー チンゲンサイ 切干大根 えのきたけ 葉ねぎ	279 kcal 8.9 g 7.3 g 46.1 g 0.8 g	小麦 豚肉 大豆	牛乳
							せんべい
6木	食パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・こまつ)	食パン 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな	197 kcal 10.6 g 6.6 g 27.4 g 0.8 g	小麦 鶏肉 豚肉	麦茶
							おにぎり
7金	ごはん かれのい煮つけ かぶのツナ和え みそ汁(キャベツ・にんじん)	米 砂糖 油 マスカットゼリー	牛乳 きれい ツナ 水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが かぶ キャベツ にんじん	226 kcal 9.8 g 1.9 g 41.7 g 1.2 g		麦茶
							サブレ
10月	ミートスパゲッティ キャベツサラダ コンソメスープ(だいこん・にんじん)	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 米	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん	222 kcal 9.6 g 6.1 g 35.4 g 0.9 g	小麦 豚肉 大豆	麦茶
							おにぎり
11火	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなどにんじんのわかめ和え みそ汁(しめじ・ねぎ)	米 片栗粉 あげ油 ホットケーキ粉 油	牛乳 さわら 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが こまつな にんじん カットわかめ しめじ ねぎ コーン	237 kcal 10.1 g 6 g 36.8 g 1 g		麦茶
							せんべい
12水	ごはん 鶏肉のカレームニエル 3色浅漬け すまし汁(かぼちゃ・もやし)	米 小麦粉 油 白いりごま マスカットゼリー	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ もやし	263 kcal 9.1 g 6.3 g 42.5 g 1 g	小麦 鶏肉 ごま	牛乳
							きな粉 マカロニ
13木	たけのこごはん 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・ごぼう)	米 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき チンゲンサイ ごぼう バナナ	290 kcal 12.2 g 5.3 g 52.2 g 6.1 g	豚肉 大豆 バナナ	麦茶
							ホットケーキ
14金	みそ煮込みうどん ココロ焼き豆腐 3色サラダ オレンジ	干しうどん 油 片栗粉 白いりごま 砂糖	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	たまねぎ にんじん ほうれんそう パプリカ(赤) ピーマン コーン オレンジ	231 kcal 9.8 g 7 g 32.8 g 2.3 g	鶏肉 大豆 ごま オレンジ	麦茶
							ビスケット
17月	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなどにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが たまねぎ こまつな にんじん	244 kcal 11.1 g 5.7 g 38.7 g 0.9 g	豚肉 大豆	麦茶
							ゼリー
18火	ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	米 砂糖 油	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ バナナ	256 kcal 11.2 g 5.7 g 47.3 g 0.9 g	さけ バナナ	麦茶
							せんべい
19水	カレーライス チンゲン菜の切干和え すまし汁(えのき・葉ねぎ)	米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉(もも)	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー チンゲンサイ 切干大根 えのきたけ 葉ねぎ	279 kcal 8.9 g 7.3 g 46.1 g 0.8 g	小麦 豚肉 大豆	麦茶
							お好み焼き風
20木	食パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・こまつ)	食パン 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな	197 kcal 10.6 g 6.6 g 27.4 g 0.8 g	小麦 鶏肉 豚肉	牛乳
							おにぎり

# 4月給食献立予定表

キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量	アレルギー	おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	午前 午後	
21	金	ごはん かれいの煮つけ かぶのツナ和え みそ汁(キャベツ・にんじん)	米 砂糖 油 マス カットゼリー	牛乳 かれい ツナ 水煮缶 みみそ(淡色 辛みそ)	しょうが かぶ キャベ ツ にんじん	226 kcal 9.8 g 1.9 g 41.7 g 1.2 g		麦茶 ゼリー
24	月	ミートスパゲッティ キャベツサラダ コンソメスープ(だいこん・にんじん)	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 米	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん	222 kcal 9.6 g 6.1 g 35.4 g 0.9 g	小麦 豚肉 大豆	麦茶 おやき
25	火	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(しめじ・ねぎ)	米 片栗粉 あげ油 ホットケーキ粉 油	牛乳 さわら 米み そ(淡色辛みそ)	しょうが こまつな に んじん カットわかめ しめじ ねぎ コーン	237 kcal 10.1 g 6 g 36.8 g 1 g		牛乳 サブレ
26	水	ごはん 鶏肉のカレームニエル 3色浅漬け すまし汁(かぼちゃ・もやし)	米 小麦粉 油 白 いりごま マスカッ トゼリー	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	きゅうり にんじん だ いこん かぼちゃ もや し	263 kcal 9.1 g 6.3 g 42.5 g 1 g	小麦 鶏肉 ごま	麦茶 ホットケーキ
27	木	たけのこごはん 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・ごぼう)	米 砂糖 ジャがい も 油	牛乳 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ)	たけのこ(水煮) たま ねぎ にんじん ブロッ コリー ひじき チンゲ ンサイ ごぼう バナナ	290 kcal 12.2 g 5.3 g 52.2 g 6.1 g	豚肉 大豆 バナナ	麦茶 きな粉 マカロニ
28	金	わかめごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜とにんじんのコーン 和え	米 片栗粉 あげ油 砂糖 油	牛乳 鶏もも肉 油 揚げ	しょうが チンゲンサイ にんじん コーン たま ねぎ	263 kcal 9.6 g 8.8 g 36.7 g 0.9 g	鶏肉 大豆 ごま オレンジ	麦茶 せんべい

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.9	7.8	43.9	0.8

## 給食MEMO

進級・入園おめでとうございます。楽しい毎日を過ごせますように。そして「今日の給食はね・・・」と食を話題にする”食ることが好き”な子どもたち、”作ってくれた人や食べる前の姿を想像して考えてみる”子どもたちになってくれると嬉しいなと思います。

「コロナウイルス」という言葉が日本でもよく聞くようになって3年が経ちますね。マスク生活も緩和されそうですが、今年も太陽のぬくもりを感じる暖かい春がやってきました。体調を崩さないように気を付けて新生活を楽しく笑顔で過ごしましょう。

※今月は”新しい環境で食べる給食に慣れる”ことを優先に考えております。そのため栄養価が低めですがご承知おき願います。

☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆