

4月 給食献立表

2023年

3歳以上児

日 曜	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	栄養量
1 土	カニチャーハン まめびよイチゴ味 デンジャオソース やわらか杏仁豆腐	牛乳 お好み焼き	豚ひき・カニ風味フレーク まめびよイチゴ味・牛もも肉細切り 卵・杏仁豆腐・牛乳・ツナ 糸かつお	米・油・かたくり粉・砂糖・ごま油 小麦粉	たまねぎ・ピーマンスライス・コーン たけのこ水煮・にんじん・みかん缶詰 パインアップル缶詰・さくらんぼ缶詰 キャベツ・あおのり	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.6
2 日	しゃぶしゃぶうどん 南瓜のバター炒め フルーツヨーグルト	牛乳 たこやきおにぎり	豚肩ロース肉スライス10g ウインナー・プレーンヨーグルト 牛乳・カットタコ・糸かつお	うどん冷凍・白いりごま 食塩不使用バター・米・マヨネーズ 揚げ玉	きゅうり・コーン・だいこんおろし かぼちゃスライス・絹さや・たまねぎ しめじ・パインアップル缶詰 みかん缶詰・白桃缶・バナナ・キャベツ あおのり	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 1.5
3 月	御飯 冬瓜の中華スープ ブルコギ風炒め トマトとささみのごまマヨ和え メロンゼリー	牛乳 ほうれんそうのポテトボール	豚肩ロース肉スライス・鶏ささみ 牛乳・パルメザンチーズ	米・ごま油・かたくり粉・砂糖 白すりごま・マヨネーズ メロンゼリーの素・チルドポテト 揚げ油	とうがんとにんじん・たまねぎ むきたまねぎ・もやし・ピーマンスライス レタス・きゅうり・トマト・ほうれんそう	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 1.5
4 火	御飯 キャベツスープ たらのカツレツ レタスサラダ バナナ	牛乳 カルピスマフィン	たら切り身40g・卵・しらす干し 牛乳・絹ごし豆腐・カルピス	米・さつまいもスライス・小麦粉 パン粉・油・マヨネーズ・ごま油 白いりごま・ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・レタス・きゅうり ばなな	エネルギー(kcal) 555 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 13.6 食塩相当量(g) 1.6
5 水	御飯 レタススープ ハンバーグ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 フルーツケーキ	ロースハムスライス・牛ひき 豚ひき・牛乳・卵・ホイップクリーム	米・パン粉・砂糖・春雨 白いりごま・ごま油 ホットケーキミックス	レタス・しめじ・たまねぎ・アスパラガス にんじん・きゅうり・オレンジ みかん缶詰・ラズベリー・白桃缶	エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.1
6 木	食パン・りんごジャム とうもろこしのスープ 鮭のトマトチーズ焼き さつまいものココロごま和え いちご	牛乳 かぼちゃドーナツ	さけ切り身40g・パルメザンチーズ 牛乳・絹ごし豆腐	食パン50g・りんごジャム・油 オリーブ油・さつまいもダイス 白すりごま・砂糖 ホットケーキミックス・揚げ油	コーン・クリームコーン1号缶 ほうれんそう・むきたまねぎ むきえだまめ・エリンギ・イチゴ かぼちゃダイス	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 2.3
7 金	御飯 すまし汁 鶏肉のBBQソース 海藻サラダ いちご	牛乳 紅芋ちんすこう	鶏もも40g・ロースハムスライス 牛乳	米・油・砂糖・ごま油・白いりごま 小麦粉・紫いもの粉	かぶ・かぶ・えのきたけ・海藻ミックス キャベツ・きゅうり・にんじん・イチゴ	エネルギー(kcal) 561 たんぱく質(g) 18.0 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 1.5
8 土	きつねうどん 大豆入りナゲット(BBQソース) コールスロー フルーツカクテル	牛乳 キンパ風チャーハン	味付いなりあげ・かまぼこ 鶏ひき肉・だいたい水煮・卵 ロースハムスライス・牛乳・豚ひき	うどん冷凍・パン粉・かたくり粉 揚げ油・マヨネーズ・砂糖・米 ごま油	菜花・長ネギ・たまねぎ・キャベツ にんじん・コーン・白桃缶・みかん缶詰 パインアップル缶詰・りんご缶詰 ほうれんそう・たくあん・刻みのり	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 2.0
9 日	御飯 ベーコンポテトスープ 回鍋肉 もやしの磯和え オレンジ	牛乳 バナナクレープ	ベーコンスライス 豚もも肉スライス・牛乳 ホイップクリーム	米・チルドポテト・ごま油・砂糖 クレープの皮	たまねぎ・キャベツ・にんじん ピーマンスライス・長ネギ・しょうが もやし・ほうれんそう・コーン・刻みのり オレンジ・バナナ	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 1.5
10 月	ほうとう かじきの竜田揚げ いちごパエリア	牛乳 りんごのチーズケーキ	豚もも肉スライス・油揚げきざみ 淡色辛みそ・めかじき切り身40g 牛乳・クリームチーズ・卵	ほうとう・かたくり粉・揚げ油 パエリアの素・ストロベリー ホットケーキミックス・砂糖	かぼちゃスライス・はくさい・大根 にんじん・小松菜・長ネギ・しょうが いちご・りんご缶詰・レモン	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.8
11 火	御飯 真だくさん豚汁 鶏肉のマーレード焼き キャベツの塩昆布和え デコポン	牛乳 クッキー	豚もも肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・鶏もも40g・牛乳・卵	米・さつまいもスライス オレンジマーレード・ごま油 白いりごま・小麦粉 食塩不使用バター・砂糖	大根・にんじん・たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・塩昆布・デコポン	エネルギー(kcal) 536 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 1.2
12 水	黒糖パン 押し麦のミルクスープ えびかつ もやしとほうれん草のナムル バナナ	牛乳 オレンジキャラットケーキ	ウインナー・牛乳・ミックスチーズ むきえび・はんぺん・木綿豆腐 ロースハムスライス・卵	ウインナー・パン粉・かたくり粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ ごま油・白いりごま・小麦粉・油 砂糖	キャベツ・にんじん・えのきたけ ほうれんそう・もやし・長ネギ・ばなな にんじんピューレ・オレンジジュース 砂糖	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.5
13 木	わかめご飯 まめびよイチゴ味 アクアパッツァ かぶのサラダ デコポン	牛乳 大学芋	まめびよイチゴ味・たら切り身40g カニ風味フレーク・牛乳	米・オリーブ油・マヨネーズ さつまいも・揚げ油・水あめ 黒いりごま	炊込みわかめ・トマト・ブロッコリー かぶ・かぶ・コーン・デコポン	エネルギー(kcal) 546 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 2.1
14 金	麻婆豆腐丼 やさいかき玉汁 ピーチゼリー	牛乳 洋梨のコンポートケーキ	木綿豆腐・豚ひき・卵・牛乳	米・ごま油・かたくり粉 ピーチゼリーの素・小麦粉 食塩不使用バター・砂糖	長ネギ・しょうが・みずな・もやし ピーチゼリー・にんじん・白桃缶 西洋なし缶詰	エネルギー(kcal) 600 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 1.2
15 土	御飯 五目汁(かぼちゃ) さわらの西京焼き カニカマ野菜サラダ キウイフルーツ	牛乳 きなこ白ごまのクッキー	味わいちくわ・さわら切り身40g 淡色辛みそ・カニ風味フレーク 牛乳・きな粉・卵・調整豆乳	米・さつまいも・砂糖・ごま油・小麦粉 油・白いりごま	かぼちゃスライス・小松菜 レンコンスライス・キャベツ カットわかめ・大根・コーン・にんじん キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 1.4
16 日	温そうめん 青梗菜とえびの中華炒め オレンジゼリー	牛乳 ティラミス	牛ばら肉スライス・かまぼこ むきえび・牛乳 プレーンヨーグルト クリームチーズ	そうめん・砂糖・ごま油・かたくり粉 オレンジゼリーの素 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが チンゲン菜・長ネギ・デコポン	エネルギー(kcal) 629 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 1.7
17 月	御飯 たまとまスープ なすメンチ 切干大根の和え物 キウイフルーツ	牛乳 マカロニあべかわ	卵・牛ひき・豚ひき・牛乳・ツナ きな粉	米・ごま油・パン粉・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・揚げ油・マカロニ 黒いりごま	トマト缶・なす・たまねぎ 切干しだいこん・にんじん・小松菜 キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 22.0 食塩相当量(g) 1.6
18 火	御飯 中華スープ カレイのムニエルレモンバター 白菜とベーコンのソテー オレンジ	牛乳 ヨーグルトスコーン	かたい切り身皮なし40g ベーコンスライス・牛乳 プレーンヨーグルト	米・白いりごま・小麦粉・油 食塩不使用バター・マヨネーズ さつまいもスライス・砂糖	カットわかめ・たまねぎ・にんじん いんげん・レモン・はくさい・コーン オレンジ	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 1.7
19 水	ポークカレー もやしの海苔和え フルーツポンチ	牛乳 いちご蒸しパン	豚もも肉スライス・ツナ・牛乳・卵 いちご豆乳	米・チルドポテト・油・砂糖 ホットケーキミックス イチゴピューレ	にんじん・たまねぎ・りんご・もやし ほうれんそう・キャベツ・刻みのり 白桃缶・パインアップル缶詰 西洋なし缶詰・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 621 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 1.6
20 木	御飯 若竹スープ さわらのパン粉焼き 春雨ともやしの酢の物 バナナ	牛乳 ラスク	卵・さわら切り身40g ロースハムスライス・錦糸卵・牛乳	米・マヨネーズ・パン粉 オリーブ油・春雨・砂糖 食パン30g・食塩不使用バター	えのきたけ・たけのこ水煮 カットわかめ・もやし・トマト・ばなな	エネルギー(kcal) 546 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 1.3
21 金	ピラフ ジュース フライドチキンとポテト ハムのマリネ キウイフルーツ	牛乳 ゼリーアラモード	ウインナー・鶏もも40g ロースハムスライス・牛乳 ホイップクリーム	米・食塩不使用バター・小麦粉 揚げ油・フレンチフライポテト 砂糖・オリーブ油 ストロベリーゼリーの素	たまねぎ・ミックスベジタブル 欽む野菜と果実デザート 黄ピーマンスライス・アスパラガス キウイフルーツ・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 637 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 1.3
22 土	御飯 玉ねぎのコンソメスープ 豚肉のバターポン酢ソテー 根菜みそマヨサラダ いちご	牛乳 メロンパン風	豚肩ロース肉スライス ロースハムスライス・淡色辛みそ 牛乳・調整豆乳	米・小麦粉・食塩不使用バター 砂糖・マヨネーズ ホットケーキミックス・油 グラニュー糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン レンコンスライス・ごぼう・イチゴ	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 1.2
23 日	御飯 五目汁 とり天 小松菜と油揚げの煮浸し バナナ	牛乳 えびたま春巻き	鶏もも40g・油揚げきざみ・牛乳 むきえび・卵・ダイスチーズ	米・てんぷら粉・揚げ油 白すりごま・春巻きの皮	にんじん・ごぼう・かぶ 乾しいたけスライス・いんげん・小松菜 ばなな・コーン・たまねぎ	エネルギー(kcal) 532 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.6
24 月	御飯 けんちん汁 とん漬(神奈川) 菜花と揚げのおかか和え オレンジ	牛乳 スイートポテト	木綿豆腐 豚肩ロース肉スライス50g 淡色辛みそ・油揚げきざみ 糸かつお・牛乳・生クリーム・卵黄	米・油・さつまいもダイス 食塩不使用バター・砂糖 黒いりごま	大根・にんじん・ごぼう・長ネギ しょうが・菜花・えのきたけ・オレンジ	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 1.1
25 火	豚丼(北海道) 野菜炒め フルーツヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	豚肩ロース肉スライス・鶏ひき肉 プレーンヨーグルト・牛乳・卵 調整豆乳	米・油・砂糖・白いりごま・小麦粉 三温糖	長ネギ・キャベツ・もやし・にんじん ピーマンスライス・パインアップル缶詰 白桃缶・バナナ	エネルギー(kcal) 568 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 1.3
26 水	とりめし(北海道) まめびよバナナ味 白身魚のりんごソースがけ 野菜たっぷりマカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 カントリークッキー	鶏もも皮なしコマ まめびよバナナ味 メルルーサ切り身40g しっとりぼろ餅 ロースハムスライス・牛乳・卵	米・食塩不使用バター・砂糖・油 米粉・マカロニ・マヨネーズ 小麦粉・コーンフレーク	たまねぎ・りんご・にんじん ブロッコリー・きゅうり・みずな キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 624 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 2.0
27 木	御飯 南瓜のスープ 油淋鶏 もやしとカニかまのサラダ オレンジ	牛乳 いももち(北海道)	鶏もも40g・カニ風味フレーク 牛乳	米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油 砂糖・ごま油・マヨネーズ チルドポテト・食塩不使用バター	かぼちゃスライス・たまねぎ・キャベツ ほうれんそう・長ネギ・しょうが・もやし アスパラガス・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 537 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.6
28 金	中華おこわ かきたま汁 かつおの竜田揚げ ほうれん草ともやしのサラダ いちご	牛乳 こいのぼりサンド	鶏ひき肉・干しえび・卵・かつお 牛乳・生クリーム	米・米・砂糖・ごま油・かたくり粉 揚げ油・油・食パン・いちごジャム	にんじん・しめじ・たまねぎ・しょうが ほうれんそう・もやし・キャベツ カットわかめ・イチゴ	エネルギー(kcal) 609 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.3
29 土	御飯 すまし汁 ポークビーンズ ツナコーンサラダ バナナ	牛乳 米粉ブラウニー	絹ごし豆腐・豚ひき・だいたい水煮 ツナ・牛乳・木綿豆腐	米・油・砂糖・マヨネーズ 白すりごま・米粉・かたくり粉 三温糖	えのきたけ・たけのこ水煮 カットわかめ・たまねぎ ズッキーニダイス・にんじん・トマト缶 コーン・キャベツ・きゅうり・ばなな	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 23.0 食塩相当量(g) 1.3
30 日	御飯 みそ汁 かじきのごまかつ じゃが芋の炒り煮 キウイフルーツ	牛乳 甘食	淡色辛みそ・めかじき切り身40g 卵・鶏ひき肉・牛乳	米・さつまいもスライス・小麦粉 パン粉・黒いりごま・揚げ油 チルドポテト・砂糖・三温糖	小松菜・にんじん・たまねぎ キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 1.3

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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	食物繊維	食塩相当量
585 kcal	21.8 g	19.0 g	81.5 g	226 mg	1.8 mg	182 μgRAE	0.32 mg	0.37 mg	30 mg	3.8 g	1.6 g

仕入状況によりメニューが変更する場合があります