

# 4月 給食献立表

2023年

3歳未満児

| 日 曜  | 屋 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<br>まめびよイチゴ味<br>チンジャオロース<br>やわらか杏仁豆腐                       | 牛乳<br>お好み焼き         | 豚ひき・カニ風味フレーク<br>まめびよイチゴ味・牛もも肉細切り<br>卵・杏仁豆腐・牛乳・ツナ<br>系かつお          | 米・油・かたくり粉・砂糖・ごま油<br>小麦粉                                         | たまねぎ・ピーマンスライス・コーン<br>たけのこ水煮・にんじん・みかん缶詰<br>パインアップル缶詰・さくらんぼ缶詰<br>キャベツ・あおのり             | エネルギー(kcal) 494<br>たんぱく質(g) 19.3<br>脂質(g) 14.2<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 2 日  | しゃぶしゃぶうどん<br>南瓜のバター炒め<br>フルーツヨーグルト                                | 牛乳<br>たこやきおにぎり      | 豚肩ロース肉スライス10g<br>ウインナー・プレーンヨーグルト<br>牛乳・カットタコ・系かつお                 | うどん冷凍・白いりごま<br>食塩不使用バター・米・マヨネーズ<br>揚げ玉                          | きゅうり・コーン・だいこんおろし<br>かぼちゃスライス・絹さや・たまねぎ<br>しめじ・パインアップル缶詰<br>みかん缶詰・白桃缶・バナナ・キャベツ<br>あおのり | エネルギー(kcal) 462<br>たんぱく質(g) 18.8<br>脂質(g) 15.9<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 3 月  | 御飯 冬瓜の中華スープ<br>ブルコギ風味炒め<br>トマトとささみのごまマヨ和え<br>トマトゼリー               | 牛乳<br>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<br>牛乳・パルメザンチーズ                                    | 米・ごま油・かたくり粉・砂糖<br>白すりごま・マヨネーズ<br>メロンゼリーの素・チルドポテト<br>揚げ油         | とうがん・にんじん・たまねぎ・もやし<br>いんげん・レタス・きゅうり・トマト<br>ほうれんそう                                    | エネルギー(kcal) 443<br>たんぱく質(g) 16.0<br>脂質(g) 14.6<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 4 火  | 御飯 キャベツスープ<br>たらこのカツレツ<br>レタスサラダ パナナ                              | 牛乳<br>カルピスマフィン      | たら切り身30g・卵・しらす干し<br>牛乳・絹ごし豆腐・カルピス                                 | 米・さつまいもスライス・小麦粉<br>パン粉・油・マヨネーズ・ごま油<br>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<br>ばなな                                                            | エネルギー(kcal) 424<br>たんぱく質(g) 14.7<br>脂質(g) 10.5<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 5 水  | 御飯 レタススープ<br>ハンバーグ 春雨サラダ<br>オレンジ                                  | 牛乳<br>フルーツケーキ       | ロースハムスライス・牛ひき<br>豚ひき・牛乳・卵・ホイップクリーム                                | 米・パン粉・砂糖・春雨<br>白いりごま・ごま油<br>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<br>にんじん・きゅうり・オレンジ<br>みかん缶詰・ラズベリー・白桃缶                             | エネルギー(kcal) 453<br>たんぱく質(g) 16.3<br>脂質(g) 14.8<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 6 木  | 食パン・りんごジャム<br>とうもろこしのスープ<br>鮭のトマトチーズ焼き<br>さつま芋のコロコロごま和え<br>いちご    | 牛乳<br>かぼちゃドーナツ      | さけ切り身30g・パルメザンチーズ<br>牛乳・絹ごし豆腐                                     | 食パン30g・りんごジャム・油<br>オリーブ油・さつまいもダイス<br>白すりごま・砂糖<br>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<br>ほうれんそう・たまねぎ・むぎえだまめ<br>エリンギ・イチゴ・かぼちゃダイス                             | エネルギー(kcal) 391<br>たんぱく質(g) 18.0<br>脂質(g) 10.2<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 7 金  | 御飯 すまし汁<br>鶏肉のBBQソース<br>海藻サラダ いちご                                 | 牛乳<br>紅芋ちんすこう       | 鶏もも30g・ロースハムスライス<br>牛乳                                            | 米・油・砂糖・ごま油・白いりごま<br>小麦粉・紫いもの粉                                   | かぶ・かぶ・えのきたけ・海藻ミックス<br>キャベツ・きゅうり・にんじん・イチゴ                                             | エネルギー(kcal) 421<br>たんぱく質(g) 13.8<br>脂質(g) 14.5<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 8 土  | きつねうどん<br>大豆入りナゲット(BBQソース)<br>コールスロー<br>フルーツカクテル                  | 牛乳<br>キンパ風チャーハン     | 味付いなりあげ・かまぼこ<br>鶏ひき肉・だいず水煮・卵<br>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<br>揚げ油・マヨネーズ・砂糖・米<br>ごま油                        | 菜花・長ネギ・たまねぎ・キャベツ<br>にんじん・コーン・白桃缶・みかん缶詰<br>パインアップル缶詰・りんご缶詰<br>ほうれんそう・たくあん・刻みのり        | エネルギー(kcal) 446<br>たんぱく質(g) 17.6<br>脂質(g) 14.0<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 9 日  | 御飯 ベーコンポテトスープ<br>回鍋肉 もやしの磯和え<br>オレンジ                              | 牛乳<br>バナナクレープ       | ベーコンスライス<br>豚もも肉スライス・牛乳<br>ホイップクリーム                               | 米・チルドポテト・ごま油・砂糖<br>クレープの皮                                       | たまねぎ・キャベツ・にんじん<br>ピーマンスライス・長ネギ・しょうが<br>もやし・ほうれんそう・コーン・刻みのり<br>オレンジ・バナナ               | エネルギー(kcal) 429<br>たんぱく質(g) 16.1<br>脂質(g) 16.5<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 10 月 | ほうとう<br>かじきの竜田揚げ<br>いちごパナオ                                        | 牛乳<br>りんごのチーズケーキ    | 豚もも肉スライス・油揚げきざみ<br>淡色辛みそ・めかじき切り身30g<br>牛乳・クリームチーズ・卵               | ほうとう・かたくり粉・揚げ油<br>パナオの素・ストロベリー<br>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<br>にんじん・小松菜・長ネギ・しょうが<br>いちご・りんご缶詰・レモン                               | エネルギー(kcal) 455<br>たんぱく質(g) 18.8<br>脂質(g) 15.2<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 11 火 | 御飯 具だくさん豚汁<br>鶏肉のマーレード焼き<br>キャベツの塩昆布和え<br>デコポン                    | 牛乳<br>クッキー          | 豚もも肉スライス・木綿豆腐<br>淡色辛みそ・鶏もも30g・牛乳・卵                                | 米・さつまいもスライス<br>オレンジマーレード・ごま油<br>白いりごま・小麦粉<br>食塩不使用バター・砂糖        | 大根・にんじん・たまねぎ・しょうが<br>キャベツ・きゅうり・塩昆布・デコポン                                              | エネルギー(kcal) 408<br>たんぱく質(g) 14.7<br>脂質(g) 14.4<br>食塩相当量(g) 1.0 |
| 12 水 | 黒糖パン<br>押し麦のミルクスープ<br>えびかつ<br>もやしとほうれん草のナムル<br>バナナ                | 牛乳<br>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<br>むぎえび・はんぺん・木綿豆腐<br>ロースハムスライス・卵                 | 黒糖パン30g・押麦・かたくり粉<br>パン粉・揚げ油・マヨネーズ<br>ごま油・白いりごま・小麦粉・油<br>砂糖      | キャベツ・にんじん・えのきたけ<br>ほうれんそう・もやし・長ネギ・ばなな<br>にんじんピューレ・オレンジジュース                           | エネルギー(kcal) 503<br>たんぱく質(g) 21.7<br>脂質(g) 16.4<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 13 木 | わかめご飯<br>まめびよイチゴ味<br>アクアパッツァ<br>かぶのサラダ デコポン                       | 牛乳<br>大学芋           | まめびよイチゴ味・たら切り身30g<br>カニ風味フレーク・牛乳                                  | 米・オリーブ油・マヨネーズ<br>さつまいも・揚げ油・水あめ<br>黒いりごま                         | 炊込みわかめ・トマト・ブロッコリー<br>かぶ・かぶ・コーン・デコポン                                                  | エネルギー(kcal) 436<br>たんぱく質(g) 15.4<br>脂質(g) 12.3<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 14 金 | 麻婆豆腐丼<br>やさいかき玉汁<br>ピーチゼリー                                        | 牛乳<br>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<br>ピーチゼリーの素・小麦粉<br>食塩不使用バター・砂糖                      | 長ネギ・しょうが・みずな・もやし<br>たまねぎ・にんじん・白桃缶<br>西洋なし缶詰                                          | エネルギー(kcal) 464<br>たんぱく質(g) 15.0<br>脂質(g) 13.5<br>食塩相当量(g) 0.9 |
| 15 土 | 御飯 五目汁(かぼちゃ)<br>さわらの西京焼き<br>カニカマ野菜サラダ<br>キウイフルーツ                  | 牛乳<br>きなこ白ごまのクッキー   | 味わいちくわ・さわら切り身30g<br>淡色辛みそ・カニ風味フレーク<br>牛乳・きな粉・卵・調整豆乳               | 米・さといも・砂糖・ごま油・小麦粉<br>油・白いりごま                                    | かぼちゃスライス・小松菜<br>レンコンスライス・キャベツ<br>カットわかめ・大根・コーン・にんじん<br>キウイフルーツ                       | エネルギー(kcal) 450<br>たんぱく質(g) 17.0<br>脂質(g) 15.9<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 16 日 | 温そうめん<br>青梗菜とえびの中華炒め<br>オレンジゼリー                                   | 牛乳<br>ティラミス         | 牛ばら肉スライス・かまぼこ<br>むぎえび・牛乳<br>プレーンヨーグルト<br>クリームチーズ                  | そうめん・砂糖・ごま油・かたくり粉<br>オレンジゼリーの素<br>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<br>チンゲン菜・長ネギ・デコポン                                                 | エネルギー(kcal) 485<br>たんぱく質(g) 15.8<br>脂質(g) 17.9<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 17 月 | 御飯 たまとまスープ<br>なすメンチ<br>切干大根の和え物<br>キウイフルーツ                        | 牛乳<br>マカロニあべかわ      | 卵・牛ひき・豚ひき・牛乳・ツナ<br>きな粉                                            | 米・ごま油・パン粉・マヨネーズ<br>砂糖・小麦粉・揚げ油・マカロニ                              | トマト缶・なす・たまねぎ<br>切干しいたけ・にんじん・小松菜<br>キウイフルーツ                                           | エネルギー(kcal) 488<br>たんぱく質(g) 18.7<br>脂質(g) 16.1<br>食塩相当量(g) 1.0 |
| 18 火 | 御飯 中華スープ<br>カレーのムニエルレモンバター<br>白菜とベーコンのソテー<br>オレンジ                 | 牛乳<br>ヨーグルトスコーン     | かたい切り身皮なし30g<br>ベーコンスライス・牛乳<br>プレーンヨーグルト                          | 米・白いりごま・小麦粉・油<br>食塩不使用バター・マヨネーズ<br>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<br>いんげん・レモン・はくさい・コーン<br>オレンジ                                        | エネルギー(kcal) 417<br>たんぱく質(g) 14.9<br>脂質(g) 14.2<br>食塩相当量(g) 1.2 |
| 19 水 | ポークカレー<br>もやしの海苔和え<br>フルーツパン                                      | 牛乳<br>いちご蒸しパン       | 豚もも肉スライス・ツナ・牛乳・卵<br>いちご豆乳                                         | 米・チルドポテト・油・砂糖<br>ホットケーキミックス<br>イチゴピューレ                          | にんじん・たまねぎ・りんご・もやし<br>ほうれんそう・キャベツ・刻みのり<br>白桃缶・パインアップル缶詰<br>西洋なし缶詰・さくらんぼ缶詰             | エネルギー(kcal) 481<br>たんぱく質(g) 16.6<br>脂質(g) 12.2<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 20 木 | 御飯 若竹スープ<br>さわらのパン粉焼き<br>春雨ともやしの酢の物<br>バナナ                        | 牛乳<br>ラスク           | 卵・さわら切り身30g<br>ロースハムスライス・錦糸卵・牛乳                                   | 米・マヨネーズ・パン粉<br>オリーブ油・春雨・砂糖<br>食パン30g・食塩不使用バター                   | えのきたけ・たけのこ水煮<br>カットわかめ・もやし・トマト・ばなな                                                   | エネルギー(kcal) 416<br>たんぱく質(g) 16.2<br>脂質(g) 12.8<br>食塩相当量(g) 0.8 |
| 21 金 | ピラフ ジュース<br>フライドチキンとポテト<br>ハムのマリネ<br>キウイフルーツ                      | 牛乳<br>ゼリーアラモード      | ウインナー・鶏もも30g<br>ロースハムスライス・牛乳<br>ホイップクリーム                          | 米・食塩不使用バター・小麦粉<br>揚げ油・フレンチフライポテト<br>砂糖・オリーブ油<br>ストロベリーゼリーの素     | たまねぎ・ミックスベジタブル<br>飲む野菜と果実デザート<br>黄ピーマンスライス・アスパラガス<br>キウイフルーツ・みかん缶詰<br>さくらんぼ缶詰        | エネルギー(kcal) 491<br>たんぱく質(g) 14.5<br>脂質(g) 16.3<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 22 土 | 御飯 玉ねぎのコンソメスープ<br>豚肉のバターポン酢ソテー<br>根菜みそマヨサラダ<br>いちご                | 牛乳<br>メロンパン風        | 豚肩ロース肉スライス<br>ロースハムスライス・淡色辛みそ<br>牛乳・調整豆乳                          | 米・小麦粉・食塩不使用バター<br>砂糖・マヨネーズ<br>ホットケーキミックス・油<br>グラニュー糖            | たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン<br>レンコンスライス・ごぼう・イチゴ                                               | エネルギー(kcal) 447<br>たんぱく質(g) 14.1<br>脂質(g) 17.2<br>食塩相当量(g) 0.9 |
| 23 日 | 御飯 五目汁<br>とり天<br>小松菜と油揚げの煮浸し<br>バナナ                               | 牛乳<br>えびたま春巻き       | 鶏もも30g・油揚げきざみ・牛乳<br>むぎえび・卵・ダイスチーズ                                 | 米・てんぷら粉・揚げ油<br>白すりごま・春巻の皮                                       | にんじん・ごぼう・かぶ<br>乾いたけスライス・いんげん・小松菜<br>ばなな・コーン・たまねぎ                                     | エネルギー(kcal) 415<br>たんぱく質(g) 17.7<br>脂質(g) 13.4<br>食塩相当量(g) 1.2 |
| 24 月 | 御飯 けんちん汁<br>とん漬(神奈川)<br>菜花と揚げのおかか和え<br>オレンジ                       | 牛乳<br>スイートポテト       | 木綿豆腐<br>豚肩ロース肉スライス40g<br>淡色辛みそ・油揚げきざみ<br>系かつお・牛乳・生クリーム・卵黄         | 米・油・さつまいもダイス<br>食塩不使用バター・砂糖<br>黒いりごま                            | 大根・にんじん・ごぼう・長ネギ<br>しょうが・菜花・えのきたけ・オレンジ                                                | エネルギー(kcal) 429<br>たんぱく質(g) 16.4<br>脂質(g) 15.8<br>食塩相当量(g) 0.9 |
| 25 火 | 豚丼(北海道)<br>野菜炒め<br>フルーツヨーグルト                                      | 牛乳<br>マラーカオ         | 豚肩ロース肉スライス・鶏ひき肉<br>プレーンヨーグルト・牛乳・卵<br>調整豆乳                         | 米・油・砂糖・白いりごま・小麦粉<br>三温糖                                         | 長ネギ・キャベツ・もやし・にんじん<br>ピーマンスライス・パインアップル缶詰<br>白桃缶・バナナ                                   | エネルギー(kcal) 445<br>たんぱく質(g) 16.6<br>脂質(g) 14.9<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 26 水 | とりめし(北海道)<br>まめびよバナナ味<br>白身魚のりんごソースがけ<br>野菜たっぷりマカロニサラダ<br>キウイフルーツ | 牛乳<br>カントリークッキー     | 鶏もも皮なしコマ<br>まめびよバナナ味<br>メルルーサ切り身30g<br>しっとりそぼろ卵<br>ロースハムスライス・牛乳・卵 | 米・食塩不使用バター・砂糖・油<br>米粉・マカロニ・マヨネーズ<br>小麦粉・コーンフレーク                 | たまねぎ・りんご・にんじん<br>ブロッコリー・きゅうり・みずな<br>キウイフルーツ                                          | エネルギー(kcal) 487<br>たんぱく質(g) 20.8<br>脂質(g) 15.4<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 27 木 | 御飯 鶏肉の中華スープ<br>油淋鶏<br>もやしとカニかまのサラダ<br>オレンジ                        | 牛乳<br>いももち(北海道)     | 鶏もも30g・カニ風味フレーク<br>牛乳                                             | 米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油<br>砂糖・ごま油・マヨネーズ<br>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<br>ほうれんそう・長ネギ・しょうが・もやし<br>アスパラガス・コーン・オレンジ                         | エネルギー(kcal) 407<br>たんぱく質(g) 14.0<br>脂質(g) 14.0<br>食塩相当量(g) 1.2 |
| 28 金 | 中華おこわ かきたま汁<br>かつおの竜田揚げ<br>ほうれん草ともやしのサラダ<br>いちご                   | 牛乳<br>こいのぼりサンド      | 鶏ひき肉・干しえび・卵・かつお<br>牛乳・生クリーム                                       | 米・米・砂糖・ごま油・かたくり粉<br>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<br>ほうれんそう・もやし・キャベツ<br>カットわかめ・イチゴ                                  | エネルギー(kcal) 441<br>たんぱく質(g) 16.8<br>脂質(g) 15.0<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 29 土 | 御飯 すまし汁<br>ポークビーンズ<br>ツナコーンサラダ パナナ                                | 牛乳<br>米粉ブラウニー       | 絹ごし豆腐・豚ひき・だいず水煮<br>ツナ・牛乳・木綿豆腐                                     | 米・油・砂糖・マヨネーズ<br>白すりごま・米粉・かたくり粉<br>三温糖                           | えのきたけ・たけのこ水煮<br>カットわかめ・たまねぎ<br>ズッキーニダイス・にんじん・トマト缶<br>コーン・キャベツ・きゅうり・ばなな               | エネルギー(kcal) 460<br>たんぱく質(g) 15.7<br>脂質(g) 17.2<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 30 日 | 御飯 みそ汁<br>かじきのごまかつ<br>じゃが芋の炒り煮<br>キウイフルーツ                         | 牛乳<br>甘食            | 淡色辛みそ・めかじき切り身30g<br>卵・鶏ひき肉・牛乳                                     | 米・さつまいもスライス・小麦粉<br>パン粉・黒いりごま・揚げ油<br>チルドポテト・砂糖・三温糖               | 小松菜・にんじん・たまねぎ<br>キウイフルーツ                                                             | エネルギー(kcal) 445<br>たんぱく質(g) 17.2<br>脂質(g) 10.5<br>食塩相当量(g) 0.9 |

## ☆ 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 448 kcal | 16.6 g | 14.5 g | 62.8 g | 190 mg | 1.3 mg | 137 μgRAE | 0.24 mg | 0.29 mg | 24 mg | 2.8 g | 1.2 g |

仕入状況によりメニューが変更する場合があります