

4月 給食献立表

2026年

3歳未満児

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 水	チキンカツ丼 具だくさんみそ汁 なっばなめ茸和え いちごゼリー	牛乳 春色クッキー	鶏もも40g・ふわふわエッグ 刻み油揚げ・淡色辛みそ・牛乳	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 チルドポテト・カットゼリー イチゴジャム・食塩不使用バター	たまねぎ・カットわかめ・絹さや・キャベツ ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・なめ茸 キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 537 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 1.5
2 木	ごはん コンクリームスープ しゃけムニエル トマトサラダ オレンジ	牛乳 なんちゃってメロンパン	牛乳・さけ切身40g・調製豆乳	米・食塩不使用バター・小麦粉・油 白いりごま・オリーブ油・ごま油 ホットケーキミックス・砂糖 グラニュー糖	小松菜・たまねぎ・にんじん クリームコーン缶・トマト・きゅうり・コーン むきそらまめ・レモン・オレンジ	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.2
3 金	スパゲティミートソース ジュース カラフルサラダ フルーツゼリー	牛乳 みたらしいもち	牛ひき・牛乳	スパゲティ・砂糖・白すりごま カクテルゼリー・チルドポテト かたくり粉・油	たまねぎ・にんじん・ダイストマト缶 飲む野菜と果実グレープ味・プロッコリー きゅうり・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・みかん缶・白桃缶 さくらんぼ缶詰・刻みのり	エネルギー(kcal) 448 たんぱく質(g) 14.6 脂質(g) 10.3 食塩相当量(g) 0.9
4 土	ごはん すまし汁 さわらび焼 ひじき切干煮 パナナ	牛乳 ぎよニソお好み焼き	さわら切身40g・しっとりそぼろ卵 ミックスチーズ・牛乳・魚肉ソーセージ 卵	米・食塩不使用バター・マヨネーズ 砂糖・チルドポテト・小麦粉・油	いんげん・しめじ・えのきたけ・アスパラガス にんじん・干しひじき・刻み昆布 切干しいたけ・乾しいたけスライス ばなな・キャベツ	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.9
5 日	ごはん きのこスープ スコッチエッグ かぼちゃサラダ キウイフルーツ	牛乳 オレンジチーズケーキ	うずら卵水煮缶詰・豚ひき・牛ひき 牛乳・クリームチーズ・調製豆乳	米・パン粉・黒いりごま・小麦粉 揚げ油・マヨネーズ ホットケーキミックス・砂糖 オレンジマーマレード	チンゲン菜・エリンギ・えのきたけ マッシュルーム水煮缶詰・コーン・たまねぎ かぼちゃスライス・むきそらまめ・きゅうり にんじん・レーズン・レモン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 506 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.2
6 月	桜ごはん すまし汁 ゴマたっぷりチキン わらび煮物 りんご	牛乳 米粉ブラウニー	桜でんぶ・鶏もも40g・卵・刻み油揚げ 牛乳・木綿豆腐	米・ごま油・かたくり粉・小麦粉 白すりごま・白いりごま・揚げ油・油 米粉・三温糖	キャベツ・アスパラガス・カットわかめ しょうが・わらび水煮・にんじん・りんご	エネルギー(kcal) 504 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.1
7 火	ごはん ちゅうかスープ マーボドウフ いろいろサラダ オレンジ	牛乳 ベーコンポテトパイ	木綿豆腐・豚ひき・カニ風味フレーク 牛乳・ベーコンスライス	米・砂糖・かたくり粉・ごま油 オリーブ油・はるまきの皮 チルドポテト・揚げ油	しめじ・えのきたけ・たまねぎ・しょうが 長ねぎ・にんじん・菜花・大根・レタス きゅうり・オレンジ	エネルギー(kcal) 447 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 1.4
8 水	カレーライス もやしスープ 切干しちゅうかサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 いかもちろめんおやき	豚ももスライス・牛乳・ロールいか	米・チルドポテト・油・砂糖・ごま油 ストロベリーゼリーの素・いちごソース そらめん・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご・もやし えのきたけ・絹さや・切干しいたけ きゅうり・カットわかめ・コーン	エネルギー(kcal) 500 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 12.0 食塩相当量(g) 1.8
9 木	きつねうどん さば磯辺揚げ 牛乳かんフルーツ	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	味付いなりあげ・かまぼこ さば切身40g・牛乳・鶏むね皮なしコマ ウインナー	うどん冷凍・てんぷら粉・揚げ油・砂糖 米	ほうれんそう・長ねぎ・あおのり・粉寒天 白桃缶・黄桃缶・たまねぎ	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1.8
10 金	食パン・ジャム コーンポタージュ さわらびんごソースがけ かぼちゃ和風サラダ キウイフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	調製豆乳・さわら切身40g・牛乳 木綿豆腐・鶏ひき肉	食パン30g・いちごジャム・米粉 食塩不使用バター・油・砂糖 マヨネーズ・かたくり粉・揚げ油	コーン・りんご・たまねぎ・かぼちゃスライス しめじ・キャベツ・にんじん・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 441 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.8
11 土	キャベツ豚丼 よしの汁 あおなポン酢和え フルーツカクテル	牛乳 おやつナポリタン	豚ばらスライス・刻み油揚げ・牛乳 ウインナー・パルメザンチーズ	米・油・白いりごま・チルドポテト かたくり粉・砂糖・スパゲティ 食塩不使用バター	キャベツ・たまねぎ・しょうが・大根・にんじん 小松菜・長ねぎ・菜花・しめじ・えのきたけ カットわかめ・みかん缶・白桃缶 あんず缶詰・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 535 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 1.5
12 日	ごはん みそ汁 かじき竜田揚げ こうやどろふ煮 キウイフルーツ	牛乳 ピザまん	刻み油揚げ・淡色辛みそ めかじき切身40g・高野豆腐・牛乳 ウインナー・ミックスチーズ	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・小麦粉 油・オリーブ油	はくさい・カットわかめ・しょうが 乾しいたけスライス・にんじん・たけのこ かぶ・キウイフルーツ・たまねぎ・コーン	エネルギー(kcal) 468 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 1.7
13 月	ごはん 芋けんちん あじさんが焼き 五目ひじき オレンジ	牛乳 ミニホットドッグ	刻み油揚げ・木綿豆腐・あじすり身 淡色辛みそ・厚揚げ・牛乳・ウインナー	米・さといも・ごま油・砂糖・ロールパン 油	ごぼう・にんじん・大根・はくさい・長ねぎ しょうが・しそ・干しひじき・たけのこ水煮 グリーンピース・オレンジ・キャベツ	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 2.1
14 火	ごはん みそ汁 ポークチャップ マカロニサラダ オレンジ	牛乳 たこのみ焼き	淡色辛みそ・豚肩ローススライス 牛乳・カットタコ・卵・糸かつお	米・チルドポテト・油・砂糖・マカロニ マヨネーズ・揚げ玉・小麦粉	たまねぎ・カットわかめ・キャベツ・コーン レーズン・オレンジ・長ねぎ・刻み紅生姜 あおのり	エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.7
15 水	かいせんチャーハン やさいたっぷりスープ チンジャオロース フルーツサラダ	牛乳 なんちゃってカレーパン	カットタコ・むきえび・卵・牛もも細切り 生クリーム・プレーンヨーグルト・牛乳 豚ひき	米・ごま油・かたくり粉・砂糖 ホットケーキミックス・油・パン粉 オリーブ油	レタス・アスパラガス・キャベツ かぼちゃスライス・スナックえんどう冷凍 えのきたけ・長ねぎ・ピーマンスライス たけのこ水煮・にんじん・たまねぎ パイン缶3号缶・黄桃缶2号缶 みかん缶2号缶	エネルギー(kcal) 500 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1.2
16 木	ごはん すまし汁 さばみそ煮 あおな白和え りんご	牛乳 ポテトフライ	さば切身40g・淡色辛みそ・木綿豆腐 牛乳	米・花魁・砂糖・ねりごま フレンチフライポテト・揚げ油	もやし・むきそらまめ・しょうが・青ねぎ ほうれんそう・にんじん・コーン・干しひじき りんご	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.6
17 金	ちゃんぽん風にゅうめん 花咲しゅうまい フルーツポンチ	牛乳 おやつピラフ	豚肩ローススライス・むきえび 鶏ひき肉・木綿豆腐・錦糸卵・牛乳 カニ風味フレーク	そうめん・ごま油・かたくり粉・砂糖・米 食塩不使用バター	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ しょうが・むきえだまめ・白桃缶・パイン缶 洋なし缶・さくらんぼ缶詰・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 496 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1.8
18 土	中華丼 豆かき玉汁 はるさめ黒みつ	牛乳 おさかな揚げパン	あさりむき身・豚ももスライス・干しえび 卵・きな粉・牛乳・魚肉ソーセージ	米・かたくり粉・ごま油・春雨・黒砂糖 ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	菜花・キャベツ・たけのこ・きくらげ たまねぎ・スナックえんどう冷凍 むきそらまめ・グリーンピース・みかん缶 白桃缶・パイン缶	エネルギー(kcal) 465 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 11.5 食塩相当量(g) 1.7
19 日	ごはん みそ汁 はんぺんのほさみ揚げ カラフルごま酢和え キウイフルーツ	牛乳 あんまん	刻み油揚げ・淡色辛みそ・はんぺん 豚ひき・牛ひき・牛乳 ゆであずき2号缶	米・かたくり粉・小麦粉・パン粉 揚げ油・春雨・白すりごま・砂糖 ごま油・油・ねりごま	カリフラワー・キャベツ・たまねぎ・いんげん もやし・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 471 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 12.5 食塩相当量(g) 1.5
20 月	ごはん すまし汁 かじきコンプレフライ かも煮 パナナ	牛乳 ピザトースト	めかじき切身40g・パルメザンチーズ だいたく水・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・小麦粉・コーンフレーク・揚げ油 砂糖・食パン30g	ほうれんそう・しめじ・長ねぎ レンコンスライス・ごぼう・にんじん たけのこ・いんげん・ばなな・たまねぎ	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 2.0
21 火	ハヤシライス コンソメスープ ママスサラダ いちごパエリア	牛乳 ふわふわせんべい	牛ももスライス・ツナ・牛乳	米・油・小麦粉・シェルマカロニ マヨネーズ・オレンジマーマレード パエリアの素・ストロベリー いちごソース・ライスベーパー・揚げ油	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 えのきたけ・コーン・絹さや・キャベツ プロッコリー・あおのり	エネルギー(kcal) 554 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.8
22 水	ピラフ ジュース ハンバーグ&エビフライ コーンスローサラダ オレンジ	牛乳 おふラスク	ウインナー・牛ひき・豚ひき・牛乳 尾付き伸ばし海老 ロースハムスライス	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・小麦粉・マヨネーズ・おつゆ チルドポテト	たまねぎ・ミックスベジタブル 飲む野菜と果実デザート・キャベツ・きゅうり にんじん・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 510 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.1
23 木	とんこつ風ラーメン はんぺん春野菜お焼き フルーツ杏仁	牛乳 おさつスティック	豚肩ローススライス・調製豆乳 うずら卵水煮缶詰・はんぺん 杏仁豆腐・牛乳	ラーメン・ごま油・チルドポテト マヨネーズ・油・さつまいも・砂糖	もやし・きくらげ・青ねぎ・刻み紅生姜・菜花 コーン・みかん缶・洋なし缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 1.3
24 金	やさしいまごサンド にんじんポタージュ たらたンドリー風 パナナ	牛乳 しゃけわかめおにぎり	卵・調製豆乳・たら切身40g プレーンヨーグルト・牛乳 さけ骨取り80g	コッペパン30g背割り・マヨネーズ オリーブ油・油・米・白いりごま	アスパラガス・むきそらまめ スナックえんどう冷凍・キャベツ・にんじん たまねぎ・しょうが・ばなな・炊込みわかめ	エネルギー(kcal) 457 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 1.9
25 土	焼肉丼 具だくさん中華スープ ナムル マンゴープリン	牛乳 おやつ焼きうどん	牛ももスライス・淡色辛みそ・木綿豆腐 牛乳・魚肉ソーセージ	米・ごま油・砂糖・かたくり粉 白いりごま・マンゴープリン うどん冷凍・油	たまねぎ・カットわかめ・きくらげ・にんじん 大根・長ねぎ・もやし・きゅうり・ほうれんそう ぜんまい水煮・マンゴー・さくらんぼ缶詰 ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 446 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 13.0 食塩相当量(g) 1.4
26 日	ごはん すまし汁 すき焼き風煮 じゃがバター パナナ	牛乳 アメリカンドッグ	かまぼこ・牛ももスライス・焼き豆腐 牛乳・ウインナー	米・砂糖・チルドポテト 食塩不使用バター ホットケーキミックス・揚げ油	ほうれんそう・しめじ・はくさい・しゅんぎく にんじん・えのきたけ・長ねぎ・アスパラガス コーン・ばなな	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 18.0 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.5
27 月	ごはん すまし汁 とりから揚げ はるタルサラダ キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルトスコーン	鶏もも40g・卵・牛乳 プレーンヨーグルト	米・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・春雨 マヨネーズ・砂糖・食塩不使用バター	アスパラガス・とうがん・削り昆布・しょうが たまねぎ・赤ピーマンスライス・プロッコリー レモン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 487 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.1
28 火	ピビンバ ちゅうかスープ チョレギサラダ ひだまりゼリー	牛乳 のりしおポテト	豚ひき・鶏ひき肉・木綿豆腐・牛乳	米・油・砂糖・ごま油・白いりごま クールゼリーの素 フレンチフライポテト・揚げ油	長ねぎ・しょうが・もやし・にんじん ほうれんそう・しめじ・たけのこ・レタス きゅうり・トマト・刻みのり・レモン パイン缶3号缶・黄桃缶・みかん缶 あおのり	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 1.7
29 水	オムライス コンソメスープ ツナやさいサラダ みかんクレープ	牛乳 カレーチーズいもち	鶏もも皮なしコマ・オムライスシート ツナ・ホイップクリーム・牛乳 パルメザンチーズ	米・食塩不使用バター・マヨネーズ 砂糖・白すりごま・クレープの皮 チルドポテト・かたくり粉・油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・はくさい 大根・もやし・コーン・キャベツ・きゅうり みかん缶	エネルギー(kcal) 511 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 1.6
30 木	ごはん みそ汁 アジ洋風フライ マカロニお羊サラダ パナナ	牛乳 ケーキサレ	厚揚げ・淡色辛みそ・あじ切身40g パルメザンチーズ・牛乳・調製豆乳 ツナ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 さつまいも・ライス・マカロニ マヨネーズ・ホットケーキミックス	チンゲン菜・まいたけ・たまねぎ・キャベツ むきえだまめ・ばなな	エネルギー(kcal) 500 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 1.2

☆ 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
485 kcal	19.0 g	15.8 g	67.0 g	190 mg	1.7 mg	141 μgRAE	0.25 mg	0.32 mg	24 mg	3.5 g	1.6 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。