

2025年

4月 給食献立表

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 火	さんしよく菜めし あかうお唐揚げ カラフルポテサラ パナナ	牛乳 紅白蒸しパン	干しえび・しつとりそぼろ卵 赤魚切身40g・牛乳・調製豆乳	米・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 チルドポテト・マヨネーズ・油・砂糖 イチゴピューレ	アスパラガス・キャベツ・にんじん・しょうが むきそらめ・赤たまねぎ・きゅうり・コーン ばなな	エネルギー(kcal) 600 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 2.4
2 水	豚丼 よしの汁 なっば塩昆布和え キウイフルーツ	牛乳 キャベチーお好み焼き	豚ばら肉スライス・油揚げきざみ 塩昆布・牛乳・ミックスチーズ 干しえび・あおのり	米・油・白いりごま・チルドポテト かたくり粉・ごま油・小麦粉	たまねぎ・長ネギ・しょうが・大根・にんじん 小松菜・キャベツ・きゅうり・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 1.5
3 木	スパゲティミートソース 具たっぷりスープ ひじき野菜サラダ いちごゼリー	牛乳 ゆかりおにぎり	牛ひき・干しひじき・牛乳・しらす干し	スパゲティ・砂糖・さつまいもスライス 春雨・白すりごま・マヨネーズ・油 カットゼリー・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶・チンゲン菜 えのきたけ・カリフラワー・コーン かぼちゃスライス・キウイフルーツ・ゆかり	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.5
4 金	ごはん きのことスープ マーボー豆腐 いろいろサラダ オレンジ	牛乳 米粉ブラウニー	木綿豆腐・豚ひき・カニ風味フレーク 牛乳	米・砂糖・かたくり粉・ごま油 オリーブ油・米粉・油・三温糖	しめじ・えのきたけ・たまねぎ・しょうが 長ネギ・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) 569 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.7
5 土	ごはん すまし汁 とりのみぞれ煮 おひもマカロニサラダ りんご	牛乳 春色クッキー	油揚げきざみ・鶏もも40g・牛乳	米・砂糖・マカロニ・さつまいもダイス マヨネーズ・小麦粉・イチゴジャム 食塩不使用バター	はくさい・えのきたけ・だいこんおろし 長ネギ・ブロッコリー・にんじん・レモン リンゴ	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 2.2
6 日	えびチャーハン 具だくさん中華スープ 春巻き フルーツ豆乳プリン	牛乳 ふわふわせんべい	むきえび・豚ひき・しつとりそぼろ卵 カットわかめ・木綿豆腐 豚肩ロース肉スライス・牛乳 あおのり	米・油・白いりごま・春雨・ごま油 かたくり粉・春巻の皮・揚げ油 やわらか豆腐デザート ライスベーパー	たまねぎ・にんじん・ピーマンスライス きくらげ・大根・長ネギ・たけのこ水煮・にら 乾しいたけスライス・白桃缶・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 1.8
7 月	ごはん みそ汁 ぶたのしょうが焼き 切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 なんちゃってメロンパン	淡色辛みそ・豚肩ロース肉スライス だいず水煮・油揚げきざみ・牛乳 調製豆乳	米・おつゆ・砂糖・油 ホットケーキミックス・グラニュー糖	かぼちゃスライス・長ネギ・たまねぎ しょうが・切干しだいこん・にんじん・絹さや キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 609 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 1.8
8 火	ごもくうどん ちくわ磯辺揚げ フルーツゼリー	牛乳 カレーピラフおにぎり	牛もも肉スライス・かまぼこ 油揚げきざみ・淡色辛みそ 味わいちくわ・あおのり・牛乳 ウインナー	うどん冷凍・ごま油・小麦粉・揚げ油 クールゼリーの素・米 食塩不使用バター	大根・にんじん・長ネギ・パイン缶3号缶 黄桃缶・みかん缶詰・たまねぎ ミックスベジタブル	エネルギー(kcal) 576 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 2.6
9 水	ごはん さつまい さばのみそ煮 なっばなめ菜和え オレンジ	牛乳 マヨコーンパン	鶏もも皮なしコマ・油揚げきざみ 淡色辛みそ・さば切り身40g・牛乳 調製豆乳・ロースハムスライス	米・さつまいもスライス・油・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ	にんじん・大根・ごぼう・しめじ・しょうが 青ねぎ・キャベツ・ほうれんそう えのきたけ・なめ菜・オレンジ・コーン	エネルギー(kcal) 597 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 18.0 食塩相当量(g) 2.3
10 木	カレーライス ジュース ひじきごまサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 ふ菓子	豚もも肉スライス・干しひじき・牛乳 きな粉	米・チルドポテト・オリーブ油・砂糖 白すりごま・ストロベリーゼリーの素 いちごソース・おつゆ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご 飲む野菜と果実グレープ味・きゅうり 赤ピーマンスライス・スナックえんどう冷凍	エネルギー(kcal) 627 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 1.6
11 金	食パン・ジャム コーンポタージュ さわらアキアパツア かぼちゃ和風サラダ りんご	牛乳 おやつ焼きそば	調製豆乳・さわら切り身40g あさりむき身・牛乳・豚ひき・あおのり	食パン50g・いちごジャム・オリーブ油 マヨネーズ・煮し中華めん・油	コーン・トマト缶・菜花・かぼちゃスライス しめじ・キャベツ・にんじん・リンゴ ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.2
12 土	たけのこ山菜ご飯 すまし汁 かじきかつ あおな白和え パナナ	牛乳 ピザな焼きおにぎり	油揚げきざみ・カットわかめ めかじき切り身40g・刻みのり 糸かつお・干しひじき・木綿豆腐 牛乳・ダイスチーズ	米・花菱・小麦粉・揚げ油・ねりごま 砂糖	たけのこ水煮・山菜ミックス・しょうが 長ネギ・ほうれんそう・にんじん・コーン ばなな・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 600 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 2.3
13 日	ごはん こんさい汁 ポークチャップ マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 アメリカンドッグ	絹ごし豆腐・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス・牛乳 ウインナー	米・さつまいもスライス・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ ホットケーキミックス・揚げ油	にんじん・大根・しめじ・たまねぎ・キャベツ コーン・レーズン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 25.2 食塩相当量(g) 2.0
14 月	ごはん のっぺい汁 あじさんが焼き 五目ひじき オレンジ	牛乳 さくらいろケーキ	あじすり身・木綿豆腐・淡色辛みそ 干しひじき・厚揚げ・牛乳 プレーンヨーグルト・いちご豆乳	米・さといも・かたくり粉・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・イチゴピューレ 油	レンコンスライス・にんじん・ごぼう・長ネギ しょうが・しそ・たけのこ水煮・グリーンピース オレンジ	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 2.2
15 火	ごはん すまし汁 とりのから揚げ はるタルサラダ キウイフルーツ	牛乳 ポテト洋風チヂミ	絹ごし豆腐・鶏もも40g・卵・牛乳 ミックスチーズ	米・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・春雨 マヨネーズ・チルドポテト・油	はくさい・かぼちゃスライス・しょうが たまねぎ・赤ピーマンスライス・ブロッコリー レモン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 1.6
16 水	やさしい塩ラーメン 花咲しゅうまい もも杏仁	牛乳 さばこんぶおにぎり	あさりむき身・鶏ひき肉・木綿豆腐 鶏糸卵・杏仁豆腐・牛乳 さば骨取り80g・昆布つくた煮	ラーメン・ごま油・かたくり粉・米 白いりごま	菜花・たけのこ水煮・たまねぎ・キャベツ にんじん・もやし・しょうが・むきえだまめ 白桃缶・黄桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 2.7
17 木	ごはん はるさめスープ チンジャオロース トマトサラダ りんご	牛乳 ピザトースト	カットわかめ・カニ風味フレーク 牛もも肉細切り・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・春雨・かたくり粉・砂糖・ごま油 白いりごま・オリーブ油・食パン30g	ほうれんそう・大根・ピーマンスライス たけのこ水煮・にんじん・たまねぎ・トマト きゅうり・コーン・むきそらめ・レモン リンゴ	エネルギー(kcal) 571 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 2.0
18 金	ごはん すまし汁 ヒレカツ かもう煮 パナナ	牛乳 カレー風味パン	豚ヒレ肉40g・だいず水煮・牛乳 ミックスチーズ・ウインナー	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ	ほうれんそう・しめじ・コーン 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	エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 2.4
19 土	ごはん みそ汁 さわら磯辺フライ はるさめサラダ オレンジ	牛乳 ケーキサレ	油揚げきざみ・淡色辛みそ さわら切り身40g・あおのり カニ風味フレーク・牛乳・調製豆乳 ツナ	米・さつまいもスライス・小麦粉 春巻の皮・揚げ油・春雨・マヨネーズ ホットケーキミックス	スナックえんどう冷凍・キャベツ むきえだまめ・トマト・オレンジ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 4.0
20 日	ブルコギ焼うどん きのこ鍋スープ とりやさしいごまマヨ和え フルーツゼリー	牛乳 ごま団子	牛もも肉スライス・卵・鶏さきみ・牛乳 木綿豆腐・おからパウダー・こしあん	うどん冷凍・白すりごま・はちみつ ごま油・マヨネーズ・砂糖 カクテルゼリー・米粉・白いりごま 揚げ油	しょうが・にんじん・にら・キャベツ 乾しいたけスライス・まいたけ・しめじ たけのこ水煮・レタス・きゅうり・トマト みかん缶詰・白桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 554 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.9
21 月	シーフードやさしいカレー きのこ若竹スープ いちごパエリア	牛乳 おやつビーフン	あさりむき身・むきえび・カットわかめ 卵・牛乳・豚肩ロース肉スライス	米・チルドポテト・油 パエリアの素・ストロベリー いちごソース・ビーフン・砂糖	アスパラガス・たまねぎ・にんじん・りんご えのきたけ・しめじ・たけのこ水煮 むきそらめ・もやし・にら	エネルギー(kcal) 596 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 2.3
22 火	そぼろ丼 ごもく汁 おいもりんご煮 メロンゼリー	牛乳 たこのみ焼き	鶏ひき肉・しつとりそぼろ卵・牛乳 カットタコ・卵・糸かつお・あおのり	米・砂糖・さつまいも乱切り メロンゼリーの素・揚げ玉・小麦粉・油	しょうが・絹さや・ほうれんそう・エリンギ しめじ・もやし・りんご・レーズン・レモン キャベツ・長ネギ・刻み紅生姜	エネルギー(kcal) 579 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 12.3 食塩相当量(g) 1.7
23 水	ごはん みそ汁 カレーのフレーク揚げ かぼちゃサラダ りんご	牛乳 ひじき蒸しパン	油揚げきざみ・淡色辛みそ かれい切り身皮なし40g 魚肉ソーセージ・牛乳・卵・干しひじき	米・小麦粉・てんぷら粉 コーンフレーク・揚げ油・マヨネーズ ホットケーキミックス	もやし・いんげん・かぼちゃスライス きゅうり・にんじん・たまねぎ・レモン・リンゴ	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 1.9
24 木	みそラーメン はんぺんコーン焼き やわらか杏仁豆腐	牛乳 しゃけわかめおにぎり	豚もも肉スライス・淡色辛みそ はんぺん・杏仁豆腐・牛乳 さけ骨取り80g・炊込みわかめ	ラーメン・油・マヨネーズ・パン粉 オリーブ油・米・白いりごま	もやし・にんじん・キャベツ・長ネギ・コーン みかん缶詰・パインアップル缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 2.9
25 金	ピラフ ジュース ハンバーグ&エビフライ コールスローサラダ 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・糖	たまねぎ・ミックスベジタブル 飲む野菜と果実グレープ味・キャベツ きゅうり・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 658 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 1.7
26 土	ごはん すまし汁 しゃけマヨコーン焼き ポテトきんぴら りんご	牛乳 なんちゃってカレーパン	さけ切り身40g・牛乳・豚ひき	米・小麦粉・マヨネーズ・油 チルドポテト・ホットケーキミックス パン粉・オリーブ油	ほうれんそう・しめじ・長ネギ・コーン ピーマンスライス・にんじん・セロリ・リンゴ たまねぎ	エネルギー(kcal) 561 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.4
27 日	ごはん すまし汁 とうふカツの肉みそかけ たけのこ卵とじ パナナ	牛乳 おやつナポリタン	カットわかめ・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・鶏もも皮なしコマ・卵 牛乳・ウインナー・パルメザンチーズ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 スパゲティ・油・食塩不使用バター	えのきたけ・コーン・たけのこ水煮 わらび水煮・にんじん・ばなな ピーマンスライス・たまねぎ	エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 2.3
28 月	ごはん ごま汁 かじき竜田揚げ こうやどうふ煮 キウイフルーツ	牛乳 HM肉まん	めかじき切り身40g・高野豆腐・牛乳 豚ひき	米・さつまいもスライス・ごま油 白すりごま・かたくり粉・揚げ油 ホットケーキミックス・砂糖・春雨	大根・ごぼう・いんげん・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・長ネギ	エネルギー(kcal) 552 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.6
29 火	ふわふわオムライス 具だくさんミルクスープ ゼリーアラモード	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ ウインナー・牛乳・ミックスチーズ ホイップクリーム・魚肉ソーセージ	米・食塩不使用バター・押麦 ストロベリーゼリーの素・うどん冷凍 油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ えのきたけ・ほうれんそう・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 604 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 2.2
30 水	コッペパン・マーメレード コーンポタージュ とりの照り焼き なっばごま和え オレンジ	牛乳 さばめしにぎり	調製豆乳・鶏もも40g・牛乳 さば骨取り80g	コッペパン50g・マーメレード・砂糖 黒すりごま・米・白いりごま	コーン・キャベツ・もやし・にんじん・小松菜 オレンジ	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 2.1

☆ 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
593 kcal	22.6 g	17.3 g	87.1 g	233 mg	2.3 mg	165 μgRAE	0.32 mg	0.37 mg	27 mg	4.6 g	2.1 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。