

2025年

4月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	星	食	お	や	つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:潤子をととのえる
1	火	さんしょく菜めし あかうお唐揚げ カラフルポテサラ	すまし汁 バナナ	牛乳 紅白蒸しパン			さくらえび・しっとりそぼろ卵・あかうお 調整豆乳	米・菜めし・小麦粉・かたくり粉 揚げ油・チルドポテト・マヨネーズ 牛乳・油・砂糖	アスパラガス・キャベツ・にんじん・しょうが むきそらまめ・赤たまねぎ・きゅうり・コーン バナナ・いちごビュレ
2	水	豚丼 よしの汁 なっば塩昆布和え	りんご	牛乳 キャベチーお好み焼き			豚ばらスライス・刻み油揚げ ミックスチーズ・さくらえび	米・油・白いりごま・チルドポテト かたくり粉・ごま油・牛乳・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・塩昆布・りんご あおのり
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・しらす干し	スパゲティ・砂糖・さつまいも・春雨 白すりごま・マヨネーズ・油 カットゼリー・牛乳・米・ゆかり	たまねぎ・にんじん・トマト缶・トマト チンゲン菜・えのきたけ・干しひじき カリフラワー・コーン・かぼちゃスライス バナナ
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	米・砂糖・かたくり粉・ごま油 オリーブ油・牛乳・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・なばな・大根・レタス きゅうり・オレンジ
5	土	ごはん すまし汁 とりのみぞれ煮 おいもマカロニサラダ	りんご	牛乳 春色クッキー			刻み油揚げ・鶏もも40g	米・砂糖・マカロニ・さつまいも・ダイス マヨネーズ・牛乳・小麦粉 いちごジャム・無塩バター	白菜・えのきたけ・大根おろし・長ネギ ブロッコリー・にんじん・レモン・りんご
6	日	えびチャーハン 貝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・しっとりそぼろ卵 木綿豆腐・豚肩ローススライス	米・油・白いりごま・春雨・ごま油 かたくり粉・はるまきの皮・揚げ油 やわらか豆腐デザート・牛乳 生春巻きの皮	たまねぎ・にんじん・ピーマン・カットわかめ きくらげ・大根・長ネギ・たけのこ水煮・にら 乾しいたけ・黄桃缶・みかん缶 さくらんぼ缶・あおのり
7	月	ごはん みそ汁 ぶたのしょうが焼き 切干し煮	りんご	牛乳 なんちゃってメロンパン			赤色辛みそ・豚肩ローススライス だいたい水煮・刻み油揚げ・調整豆乳	米・ふ・砂糖・油・きぬさや・牛乳 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 切干大根・にんじん・りんご
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			牛ももスライス・かまぼこ・刻み油揚げ 赤色辛みそ・ちくわ ウインナーソーセージ	うどん・ごま油・小麦粉・揚げ油 クルゼリーの素・牛乳・米 無塩バター	大根・にんじん・長ネギ・あおのり・バナナ 黄桃缶・みかん缶・たまねぎ ミックスベジタブル
9	水	ごはん さつま汁 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・刻み油揚げ 赤色辛みそ・さば切身40g・調整豆乳 ロースハム	米・さつまいも・油・砂糖・牛乳 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・ほうれん草・えのきたけ なめ菜・オレンジ・コーン
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			豚ももスライス・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 牛乳・ふ・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イプ味・干しひじき きゅうり・赤ピーマン・スナックえんどう いちごソース
11	金	食パン・ジャム コーンポタージュ さわらアックパツァ かぼちゃ和風サラダ	りんご	牛乳 おやつ焼きそば			調整豆乳・さわら切身40g あさりむき身水煮・豚ひき	食パン50g・いちごジャム・オリーブ油 マヨネーズ・牛乳・蒸し中華めん・油	コーン・トマト缶・なばな・かぼちゃスライス しめじ・キャベツ・にんじん・りんご・ピーマン あおのり
12	土	たけのこ山菜ご飯 すまし汁 かじきとかつ あおな白和え バナナ		牛乳 ピザな焼きおにぎり			刻み油揚げ・めかじき切身40g 糸かつお・木綿豆腐・ダイスチーズ	米・山菜ミックス・花巻・小麦粉 揚げ油・ねりごま・砂糖・牛乳	たけのこ水煮・しょうが・長ネギ・カットわかめ 刻みりのり・ほうれん草・にんじん・コーン 干しひじき・バナナ・ピーマン・赤ピーマン トマト
13	日	ごはん こんさい汁 ポークチャップ マカロニサラダ	りんご	牛乳 アメリカンドッグ			絹ごし豆腐・赤色辛みそ 豚肩ローススライス ウインナーソーセージ	米・さつまいも・油・砂糖・マカロニ マヨネーズ・牛乳・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・トマト キャベツ・コーン・干しぶどう・りんご
14	月	ごはん のつべ汁 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			あすり身・木綿豆腐・赤色辛みそ 厚揚げ・ブレンヨーグルト	米・さといも・かたくり粉・ごま油・砂糖 牛乳・ホットケーキミックス・いちご豆乳・油	れんこん・にんじん・ごぼう・長ネギ・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・いちごビュレ
15	火	ごはん すまし汁 とりのから揚げ はるタルサラダ	りんご	牛乳 ポテト洋風チヂミ			絹ごし豆腐・鶏もも40g・卵 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・牛乳・チルドポテト・油	白菜・かぼちゃスライス・しょうが・たまねぎ 赤ピーマン・ブロッコリー・レモン・りんご トマト
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			あさりむき身水煮・鶏ひき・木綿豆腐 卵・さば切身40g	ラーメン・ごま油・かたくり粉・杏仁豆腐 牛乳・米・白いりごま	なばな・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 黄桃缶・白桃缶・さくらんぼ缶 昆布つくた煮
17	木	ごはん はるさめスープ チンジャオオロス トマトサラダ	りんご	牛乳 ピザトースト			カニ風味フレーク・牛もも細切り ウインナーソーセージ・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・牛乳 食パン30g	ほうれん草・カットわかめ・大根・ピーマン たけのこ水煮・にんじん・たまねぎ・トマト きゅうり・コーン・むきそらまめ・レモン・りんご
18	金	ごはん すまし汁 ヒレカツ かもう煮 バナナ		牛乳 カレー風味パン			豚ヒレ40g・だいたい水煮・いんげん ミックスチーズ・ウインナーソーセージ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 牛乳・ホットケーキミックス・マヨネーズ	ほうれん草・しめじ・コーン・れんこん・ごぼう にんじん・たけのこ水煮・バナナ・トマト
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			刻み油揚げ・赤色辛みそ さわら切身40g・カニ風味フレーク 調整豆乳・ツナ缶	米・さつまいも・小麦粉・はるまきの皮 揚げ油・春雨・マヨネーズ・牛乳 ホットケーキミックス	スナックえんどう・あおのり・キャベツ むきえだまめ・トマト・オレンジ・たまねぎ
20	日	ブルコギ焼うどん きのこ卵スープ 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			牛ももスライス・卵・鶏ささみ・木綿豆腐 おからパウダー	うどん・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 牛乳・米粉・こしあん・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・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・黄桃缶 さくらんぼ缶
21	月	シーフードやさしいカレー きのこ若竹スープ いちごババロア		牛乳 おやつビーフン			あさりむき身水煮・むきえび・卵 豚肩ローススライス	米・チルドポテト・油 ババロアの素・ストロベリー・牛乳 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 カットわかめ・むきそらまめ・いちごソース もやし・にら
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・しっとりそぼろ卵・カットタコ・卵 糸かつお	米・砂糖・きぬさや・さつまいも メロンゼリーの素・牛乳・天かす 小麦粉・油	しょうが・ほうれん草・エリンギ・しめじ・もやし りんご・干しぶどう・レモン・キャベツ・長ネギ 刻み紅生菜・あおのり
23	水	ごはん みそ汁 カレーのフレイク揚げ かぼちゃサラダ	りんご	牛乳 ひじき蒸しパン			いんげん・刻み油揚げ・赤色辛みそ かきいり切身40g・魚肉ソーセージ・卵	米・小麦粉・てんぷら粉 コーンフレーク・揚げ油・マヨネーズ 牛乳・ホットケーキミックス	もやし・トマト・かぼちゃスライス・きゅうり にんじん・たまねぎ・レモン・りんご 干しひじき
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 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 しゃけわかめおにぎり			豚ももスライス・赤色辛みそ・はんぺん さけ骨取り80g	ラーメン・油・マヨネーズ・パン粉 オリーブ油・杏仁豆腐・牛乳・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・バナナ・さくらんぼ缶 炊き込みわかめ
25	金	ごはん すまし汁 しゃけマヨコーン焼き ポテトさんびら	りんご	牛乳 なんちゃってカレーパン			ウインナーソーセージ・牛ひき・豚ひき 尾付き伸ばし海老・ロースハム	米・無塩バター・牛乳・パン粉・油 砂糖・小麦粉・マヨネーズ・ふ	たまねぎ・ミックスベジタブル 飲む野菜と果実グレイプ味・トマト キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ
26	土	ごはん すまし汁 しゃけマヨコーン焼き ポテトさんびら	りんご	牛乳 なんちゃってカレーパン			鮭切身40g・豚ひき	米・小麦粉・マヨネーズ・油 チルドポテト・牛乳・ホットケーキミックス パン粉・オリーブ油	ほうれん草・しめじ・長ネギ・コーン ピーマン・にんじん・セロリ・りんご・たまねぎ
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	バナナ	牛乳 おやつナポリタン			木綿豆腐・鶏ひき・赤色辛みそ 鶏もも皮なしコマ・卵 ウインナーソーセージ パルメザンチーズ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 牛乳・スパゲティ・油・無塩バター	えのきたけ・カットわかめ・コーン たけのこ水煮・わらび水煮・にんじん バナナ・ピーマン・たまねぎ・トマト
28	月	ごはん ゴマ汁 かじき竜田揚げ こうやどうふ煮 キウイフルーツ ふわふわオムライス 貝だくさんミルクスープ ゼリーアラモード		牛乳 HM肉まん			いんげん・めかじき切身40g 高野豆腐・豚ひき	米・さつまいも・ごま油・白すりごま かたくり粉・揚げ油・牛乳 ホットケーキミックス・砂糖・春雨	大根・ごぼう・しょうが・乾しいたけ・にんじん たけのこ水煮・かぶ・りんご・長ネギ
29	火	ごはん すまし汁 しゃけマヨコーン焼き ポテトさんびら	りんご	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 ウインナーソーセージ・ミックスチーズ 魚肉ソーセージ	米・無塩バター・押麦・牛乳 ストロベリーゼリーの素 ホイップクリーム・うどん・油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト キャベツ・えのきたけ・ほうれん草・みかん缶 さくらんぼ缶・ピーマン
30	水	ごはん すまし汁 しゃけマヨコーン焼き ポテトさんびら	オレンジ	牛乳 さばめしにぎり			調整豆乳・鶏もも40g・さば切身40g	コッペパン50g・オレンジママレード 砂糖・黒すりごま・牛乳・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

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
594 kcal	21.5 g	15.7 g	146 mg	2.6 mg	151 μgRAE	0.31 mg	0.26 mg	24 mg