

2025年

4月 給食献立表

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: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 パナナ	牛乳 紅白蒸しパン	さくらえび・しつとりそぼろ卵・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・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 キウイフルーツ	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・キウイ 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・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 キウイ
4 金	ごはん きのごスープ 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 具たくさん中華スープ 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 木綿豆腐・豚肩ローススライス	米・油・白りごま・春雨・ごま油 かたくり粉・はるまきの皮・揚げ油 やわらか豆乳デザート・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 キウイフルーツ	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 だいず水煮・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・キウイ
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・パイン缶 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 さつまい さばのみそ煮 なっばなめ豆和え 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 ローズハム	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 なめ豆・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 飲む野菜と果実グループ味・干しひじき きゅうり・赤ピーマン・スナッペンどう いちごソース
11 金	食パン・ジャム コーンポタージュ さわらアケアパツツア 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30g・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 かじき和かつ 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・花麩・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 キウイフルーツ	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・キウイ
14 月	ごはん のつべい汁 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・赤色辛みそ 厚揚げ・ブレンヨーグルト	米・さいも・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 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 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・キウイ 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・さくらんぼ缶・昆布つくた煮
17 木	ごはん はるさめスープ チンジャオロース 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・だいず水煮・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	スナッペンどう・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 きのごスープ とりやさしいごま和え 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 おやつピーフン	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 ピーマン・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・しつとりそぼろ卵・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 刻み紅生姜・あおのり
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	いんげん・刻み油揚げ・赤色辛みそ かれい・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 さけ骨焼980g	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 白りごま	もやし・にんじん・キャベツ・長ネギ・コーン みかん缶・パイン缶・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 ポテトきんぴら りんご	牛乳 おふラスク	ウインナーソーセージ・牛ひき・豚ひき 尾付き伸ばし海老・ローズハム	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 飲む野菜と果実グループ味・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 ポテトきんぴら 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 ど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	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	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・キウイ・長ネギ
29 火	ふわふわオムライス 具た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	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	調整豆乳・鶏もも40g・さば切身40g	コッペパン60g・オレンジ・マーメレード 砂糖・黒すりごま・牛乳・米・白りごま	コーン・キャベツ・もやし・にんじん・小松菜 オレンジ

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

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
473 kcal	17.4 g	12.7 g	120 mg	2.0 mg	118 μgRAE	0.24 mg	0.21 mg	22 mg