

4月 給食献立表

2026年

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	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・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 いちごジャム・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) 629 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 18.9 カルシウム(mg) 180 食塩相当量(g) 1.4
2	木	ごはん コーンクリームスープ 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・鮭切身40g・調整豆乳	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) 598 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 20.7 カルシウム(mg) 246 食塩相当量(g) 1.0
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 みたらしもち	牛ひき・牛乳	スパゲティ・砂糖・白すりごま かুক্তゼリー・チルドポテト かたくり粉・油	たまねぎ・にんじん・トマト缶・ブロッコリー きゅうり・黄ピーマン・赤ピーマン・みかん缶 白桃缶・さくらんぼ・刻みのり	エネルギー(kcal) 551 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 12.7 カルシウム(mg) 258 食塩相当量(g) 1.1
4	土	ごはん すまし汁 さわらまヨ焼き ひじき切干し煮 バナナ	牛乳 ぎよニソお好み焼き	いんげん・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	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・切干大根 乾しいたけ・バナナ・キャベツ	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 20.4 カルシウム(mg) 256 食塩相当量(g) 1.8
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・調整豆乳	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・干しぶどう・レモン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 22.3 カルシウム(mg) 213 食塩相当量(g) 1.3
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・桜ごはんの素・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) 586 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 20.4 カルシウム(mg) 236 食塩相当量(g) 1.3
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・なばな・大根・レタス きゅうり・オレンジ	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 20.2 カルシウム(mg) 255 食塩相当量(g) 1.0
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 いかもろそうめんおやき	豚ももスライス・牛乳・カットいか	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 そうめん・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・切干大根・きゅうり カットわかめ・コーン	エネルギー(kcal) 688 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 15.5 カルシウム(mg) 186 食塩相当量(g) 3.2
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	かまぼこ・さば切身40g・牛乳 鶏むねコマ・ウインナー	うどん・味付きいなりあげ・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) 745 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 17.7 カルシウム(mg) 225 食塩相当量(g) 4.5
10	金	食パン・ジャム コーンポタージュ さわらりんごソースがけ 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	調整豆乳・さわら切身40g・牛乳 木綿豆腐・鶏ひき	食パン50g・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・しめじ キャベツ・にんじん・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 21.6 カルシウム(mg) 209 食塩相当量(g) 2.1
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・なばな・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	エネルギー(kcal) 626 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 22.9 カルシウム(mg) 227 食塩相当量(g) 1.2
12	日	ごはん みそ汁 かじき竜田揚げ こうやどうふ煮 キウイフルーツ	牛乳 ピザまん	刻み油揚げ・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	白菜・カットわかめ・しょうが・乾しいたけ にんじん・たけのこ水煮・かぶ キウイフルーツ・たまねぎ・コーン	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 17.3 カルシウム(mg) 234 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 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・白菜・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) 593 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 20.2 カルシウム(mg) 289 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	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・天かす・小麦粉	たまねぎ・カットわかめ・キャベツ・コーン 干しぶどう・オレンジ・長ねぎ・刻み紅生姜 あおのり	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 20.6 カルシウム(mg) 179 食塩相当量(g) 1.8
15	水	かいせんとチャーハン やさしいたっぷりスープ 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・スナップエンドウ えのきたけ・長ねぎ・ピーマン たけのこ水煮・にんじん・たまねぎ パイン缶・黄桃缶・みかん缶	エネルギー(kcal) 631 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 19.6 カルシウム(mg) 204 食塩相当量(g) 1.1
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・みそ・木綿豆腐・牛乳	米・花巻・砂糖・ねりごま・カットポテト 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) 580 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 19.6 カルシウム(mg) 197 食塩相当量(g) 1.5
17	金	ちゃんぽん風にゆめん 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 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・ピーマン	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 20.4 カルシウム(mg) 215 食塩相当量(g) 6.0
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	あさりむき身水煮・豚ももスライス さくらえび・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	なばな・キャベツ・たけのこ水煮・きくらげ たまねぎ・スナップエンドウ・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) 620 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 17.9 カルシウム(mg) 274 食塩相当量(g) 1.5
19	日	ごはん みそ汁 はんぺんのはさみ揚げ 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・みそ・はんぺん・豚ひき 牛ひき・いんげん・牛乳・あずき缶	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・もやし 黄ピーマン・赤ピーマン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 625 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 16.2 カルシウム(mg) 199 食塩相当量(g) 1.7
20	月	ごはん すまし汁 かじきコンフレフライ かもう煮 バナナ	牛乳 ピザトースト	めかじき切身40g・パルメザンチーズ たいす水煮・いんげん・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・れんこん ごぼう・にんじん・たけのこ水煮・バナナ たまねぎ	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 14.8 カルシウム(mg) 221 食塩相当量(g) 1.9
21	火	ハヤシライス コンソメスープ マママサラダ いちごパエリア	牛乳 ふわふわせんべい	牛ももスライス・ツナ缶・牛乳	米・油・小麦粉・シェルマカロニ マヨネーズ・オレンジマレード パエリアの素・ストロベリー いちごソース・生春巻きの皮・揚げ油	たまねぎ・マッシュルーム缶・えのきたけ コーン・絹さや・キャベツ・ブロッコリー あおのり	エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 19.5 カルシウム(mg) 201 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	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・小麦粉・マヨネーズ・鮭	たまねぎ・ミックスベジタブル・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) 649 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 23.5 カルシウム(mg) 242 食塩相当量(g) 1.3
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・調整豆乳 うずら卵水煮缶詰・はんぺん・牛乳	ラーメン・ごま油・チルドポテト マヨネーズ・油・杏仁豆腐・さつまいも 砂糖	もやし・きくらげ・青ねぎ・刻み紅生姜 なばな・コーン・みかん缶・洋なし缶 さくらんぼ	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 20.3 カルシウム(mg) 231 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 バナナ	牛乳 しゃけわかめおにぎり	卵・調整豆乳・たら切身40g プレーンヨーグルト・牛乳・鮭切身40g	コッパン50g・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 スナップエンドウ・キャベツ・にんじん たまねぎ・しょうが・バナナ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 645 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 25.6 カルシウム(mg) 257 食塩相当量(g) 2.1
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・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・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 ピーマン	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 14.5 カルシウム(mg) 213 食塩相当量(g) 2.1
26	日	ごはん すまし汁 すき焼き風煮 じゃがバター バナナ	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・白菜・春菊・にんじん えのきたけ・長ねぎ・アスパラガス・コーン バナナ	エネルギー(kcal) 589 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 19.8 カルシウム(mg) 223 食塩相当量(g) 1.6
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・ブロッコリー・レモン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 24.2 カルシウム(mg) 185 食塩相当量(g) 0.9
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・木綿豆腐・牛乳	米・油・砂糖・ごま油・白いりごま ケールゼリーの素・カットポテト 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・たけのこ水煮・レタス きゅうり・トマト・刻みのり・レモン・パイン缶 黄桃缶・みかん缶・あおのり	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 18.4 カルシウム(mg) 186 食塩相当量(g) 1.1
29	水	オムライス コンソメスープ ツナやさしいサラダ 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 ツナ缶・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・白菜 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) 621 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 24.6 カルシウム(mg) 210 食塩相当量(g) 1.7
30	木	ごはん みそ汁 アジ洋風フライ マカロニお芋サラダ バナナ	牛乳 ケーキサレ	厚揚げ・みそ・あじ40g パルメザンチーズ・牛乳・調整豆乳 ツナ缶	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・バナナ	エネルギー(kcal) 596 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 17.4 カルシウム(mg) 235 食塩相当量(g) 1.3

☆ 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
621 kcal	23.3 g	19.6 g	89.4 g	223 mg	2.6 mg	186 μgRAE	0.34 mg	0.40 mg	33 mg	4.8 g	1.8 g