

# 2023年 4月献立表

新入・進級おめでとうございます！新しいクラスがスタートしました。

一日一日を元氣いっぱい度過ごし、体も心も大きくなってほしいと思います。



## 離乳食（完了期）

給食室も、おいしく・楽しく給食づくりで応援していきます。

成育児童センター

日曜日	献立	主な材料と体内での働き			おやつ
		主に熱や力のもとになるもの	主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	
1 土	ごはん・かれのの煮つけ 大根の和え物・味噌汁 フルーツ（バナナ）	ごめ	かれい	だいこん・はくさい・にんじん こまつな・たまねぎ・はなな	牛乳 南瓜の蒸しパン
3 月	ラーメン・ポテトサラダ フルーツ（りんご）	ちゅうかそば じゃがいも	ぶたにく・だいず	きゃべつ・もやし・わかめ にんじん・ごーん・ねぎ ぐりんびーす・りんご	牛乳 おにぎり
4 火	ごはん・鶏肉のみそ焼き 白菜の昆布和え・清汁 フルーツ（しらぬい（みかん））	ごめ	とりもも	はくさい・こまつな・にんじん きざみごんぶ・たまねぎ・だいこん しめじ・ねぎ・しらぬい	牛乳 香キャベツの ケーキサレ
5 水	ごはん・かれののしモン醤油焼き ブロッコリーのマヨ醤油和え・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	ごめ	かれい	れもん・ぶろっごりー・ごーん かりふらわー・ほうれんそう・にんじん ぐれーぶるーつるびー	牛乳 白桃寒天
6 木	カレーライス・ツナサラダ フルーツ（りんご）	ごめ じゃがいも	ぶたにく・しーちぎん	たまねぎ・にんじん・きゅうり きゃべつ・りんご	牛乳 焼ビーフン
7 金	ごはん・肉豆腐 大根のナムル・清汁 フルーツ（パイナップル）	ごめ	やきどうふ・ぶたにく	たまねぎ・はくさい・にんじん いとごんにやく・だいこん・ごーん ちんげんさい・しいたけ・ねぎ・はいん	牛乳 新じゃがバター
8 土	鶏の甘辛丼 春雨のドレッシング和え・味噌汁 フルーツ（バナナ）	ごめ・はるさめ	とりもも・しーちぎん	たまねぎ・にんじん・いんげん きゃべつ・だいこん・えのき ねぎ・はなな	牛乳 ゼリー
10 月	ごはん・かれのの煮つけ いんげんの炒め物・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	ごめ	かれい	いんげん・ごーん・たまねぎ・ごほう えのき・にんじん・あおさ ぐれーぶるーつるびー	牛乳 プリン
11 火	中華丼 もやしナムル・中華スープ フルーツ（りんご）	ごめ	ぶたみんち	にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ ごーん・ぐりんびーす・もやし きゃべつ・わかめ・ねぎ・りんご	牛乳 マカロニきな粉
12 水	ごはん・豚じゃが 大根ののり和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	ごめ・じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす だいこん・きびーまん・もやし きざみのり・こまつな・しめじ・おれんじ	牛乳 にんじん蒸しパン
13 木	ごはん・マーボー豆腐 胡瓜のドレッシング和え・味噌汁 フルーツ（パイナップル）	ごめ	どうふ・ぶたみんち うすあげ	たまねぎ・しいたけ・にんじん びーまん・きゅうり・だいこん ごーん・はくさい・ねぎ・はいん	牛乳 さつま芋のふかし
14 金	ごはん・かれのの照り焼き キャベツの煮びたし・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	ごめ	かれい・うすあげ	きゃべつ・はくさい・にんじん ほうれんそう・えのき・かぼちゃ ぐれーぶるーつるびー	牛乳 ヨーグルト
15 土	ブルコギ丼 切り干し大根サラダ・味噌汁 フルーツ（バナナ）	ごめ	ぶたにく・しーちぎん	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん・せんきりだいこん・きゅうり はくさい・しいたけ・ねぎ・はなな	牛乳 ゼリー
17 月	ごはん・豚肉の生姜炒め いんげんの和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	ごめ・さつまいも	ぶたにく・うすあげ	たまねぎ・あかびーまん・ぶろっごりー いんげん・きびーまん・にんじん あおさ・おれんじ	牛乳 ゼリー
18 火	ゆかりごはん・和風ハンバーグ 春野菜のサラダ・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	ごめ	とりみんち もめんどうふ	たまねぎ・ひじき・あすばら はるきゃべつ・にんじん・ほうれんそう ごーん・えのき・ぐれーぶるーつるびー	牛乳 お魚ソーセージ お菓子・バナナ
19 水	ごはん・鶏肉の照り焼き もやしの和え物・味噌汁 フルーツ（パイナップル）	ごめ	とりもも	もやし・こまつな・にんじん だいこん・かぼちゃ・ねぎ・はいん	牛乳 あんサンドせんべい
20 木	ごはん・かれのの塩麹焼き 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	ごめ	かれい こうやどうふ	だいこん・にんじん・ぐりんびーす たまねぎ・ごほう・しめじ・ねぎ・りんご	牛乳 甘食
21 金	ごはん・菜の花入りかき揚げ キャベツの甘酢和え・清汁 フルーツ（しらぬい（みかん））	ごめ・ごむぎこ	うすあげ	たまねぎ・にんじん・なのはな・きゃべつ きゅうり・はくさい・わかめ・ねぎ しらぬい	牛乳 フルーチェ
22 土	あんかけうどん コールスロー・ポテトフライ フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	うすあげ	だいこん・たまねぎ・にんじん しいたけ・ねぎ・きゃべつ・はくさい はなな	牛乳 クッキー・せんべい
24 月	ごはん・春キャベツと厚揚げのカレー炒め ほうれん草のドレッシング和え・清汁 フルーツ（パイナップル）	ごめ	あつあげ・ぶたにく	はるきゃべつ・たまねぎ・にんじん・もやし しめじ・ほうれんそう・あかびーまん はくさい・わかめ・あおさ・はいん	牛乳 えびせん
25 火	ごはん・かれのの照り焼き ひじきの煮物・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	ごめ	かれい・うすあげ	ひじき・にんじん・ぐりんびーす えのき・ごほう・ねぎ ぐれーぶるーつるびー	牛乳 マドレーヌ
26 水	ごはん・鶏肉のケチャップ煮 オクラの和え物・清汁 フルーツ（しらぬい（みかん））	ごめ	とりもも・ひよこまめ	たまねぎ・ぶろっごりー・おくら にんじん・だいこん・ちんげんさい かぼちゃ・しらぬい	牛乳 りんごジュース寒天
27 木	パン・クリームシチュー 花野菜のサラダ フルーツ（パイナップル）	ぱん・じゃがいも	とりむね	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす ぶろっごりー・かりふらわー あかびーまん・ごーん・はいん	牛乳 おにぎり
28 金	ごはん・かれのの塩焼き ほうれん草のお浸し・味噌汁 フルーツ（りんご）	ごめ	かれい	ほうれんそう・にんじん・だいこん ごほう・ねぎ・りんご	牛乳 揚げ里芋の たご焼き風

