

2024年 4月献立表

入園・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。
一日一日をお友達と元気いっぱい楽しく過ごしてください。



幼児食

給食室も、おいしい給食を作り応援していきます。

成育児童センター

日曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	おやつ
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						
1月	わかめうどん ちんげん菜の和え物 フルーツ（パイナップル）	うどん	うすあげ	はくさい・わかめ・にんじん コーン・ねぎ・ちんげん菜 しめじ・はいん	214	2.5	6.5	1.4	45.0	牛乳 おにぎり
2火	ごはん・鯖の煮つけ 大根の和え物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	さば	だいこん・はくさい にんじん・こまつな・たまねぎ りんご	354	1.0	12.2	13.2	50.1	牛乳 南瓜の蒸しパン
3水	ごはん・鶏肉のみそ焼き 春雨のドレッシング和え・清汁 フルーツ（しらぬい）	こめ・はるさめ	とりもも	きゃべつ・ぶろっこりー・にんじん たまねぎ・もやし・えのき ねぎ・しらぬい	348	1.0	14.7	9.2	52.2	牛乳 ゼリー
4木	カレーライス ツナサラダ フルーツ（パイナップル）	こめ・じゃがいも	ぶたにく しーちきん	たまねぎ・にんじん きゅうり・だいこん・はいん	380	1.5	10.4	10.9	62.5	牛乳 ウインナー お菓子・バナナ
5金	ごはん 春キャベツと厚揚げの炒め物 ほうれん草のお浸し・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	あつあげ ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ あかびーまん・もやし・ほうれん草 にんじん・わかめ・ねぎ くれーぶるーつるびー	299	1.4	10.6	4.6	55.8	牛乳 麩のラスク
6土	焼き鳥丼 オクラの和え物・味噌汁 フルーツ（バナナ）	こめ・さつまいも	とりもも	たまねぎ・にんじん・いんげん きざみのり・おくら・だいこん えのき・ねぎ・はなな	362	1.4	12.4	6.6	64.7	牛乳 クッキー せんべい
8月	ごはん・春雨の中華炒め 大根のナムル・清汁 フルーツ（パイナップル）	こめ・はるさめ	ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ・にんじん しめじ・びーまん・だいこん コーン・ちんげん菜・はいん	348	2.9	9.2	4.0	70.1	牛乳 ヨーグルト
9火	ごはん・ほっけの照り焼き ブロッコリーのマヨ醤油和え 味噌汁・フルーツ（りんご）	こめ	ほっけ	ぶろっこりー・コーン かりふらわー・たまねぎ・えのき かぼちゃ・ねぎ・りんご	315	1.2	14.4	6.1	53.7	牛乳 さつま芋のふかし
10水	ごはん・鶏豆腐 小松菜のドレッシング和え・味噌汁 フルーツ（しらぬい）	こめ	やき豆腐 とりもも	たまねぎ・はくさい・にんじん こまつな・あかびーまん ぶろっこりー・しめじ・ねぎ・しらぬい	358	1.5	16.5	9.4	53.9	牛乳 マカロニきな粉
11木	ごはん・鯖の塩麹焼き キャベツの和え物・清汁 フルーツ（パイナップル）	こめ	さわら・うすあげ	きゃべつ・はくさい・にんじん わかめ・しいたけ・ねぎ・はいん	331	1.2	17.7	7.4	50.4	牛乳 白桃寒天
12金	パン・クリームシチュー 花野菜のサラダ フルーツ（グレープフルーツ）	ぱん・じゃがいも	とりもね	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす ぶろっこりー・かりふらわー あかびーまん・コーン くれーぶるーつるびー	332	2.3	15.5	12.7	42.3	牛乳 おかかおにぎり
13土	フルコギ丼 切り干し大根サラダ・味噌汁 フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたにく しーちきん	たまねぎ・ほうれん草・しめじ にんじん・せんきりだいこん きゅうり・しいたけ・ねぎ・はなな	411	1.6	15.7	10.3	67.1	牛乳 クッキー せんべい
15月	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（パイナップル）	こめ・こむぎこ	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・あおさ・はいん	292	0.5	5.9	5.3	56.9	牛乳 焼きポテト
16火	ごはん・白身魚のレモン醤油焼き 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	ぎんひらす こうや豆腐	れもん・だいこん・にんじん ぐりんびーす・ほうれん草・りんご	309	1.3	15.6	6.4	49.5	牛乳 ゼリー
17水	ごはん・鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃサラダ・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりもも	たまねぎ・はくさい・ぶろっこりー かぼちゃ・みくすべしたぶる ちんげん菜・にんじん・もやし くれーぶるーつるびー	403	0.9	16.0	12.0	61.5	牛乳 焼ビーフン
18木	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（パイナップル）	こめ	とりみんち もめん豆腐	たまねぎ・ひじき・あすばら きゃべつ・にんじん・コーン しめじ・はいん	328	1.8	15.5	6.5	53.1	牛乳 さつまいもの 蒸しパン
19金	ごはん・鯖のおろし煮 いんげんの炒め物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	さわら	だいこん・いんげん・コーン たまねぎ・もやし・えのき にんじん・ねぎ・おれんじ	338	1.1	17.6	7.8	51.7	牛乳 プリン
20土	あんかけうどん コーンスロー・粉ふき芋 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・あおさ・はなな	275	1.2	6.5	4.3	54.7	牛乳 クッキー せんべい
22月	ごはん・豚じゃが 大根ののり和え・清汁 フルーツ（パイナップル）	こめ・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・コーン・きざみのり こまつな・しめじ・はいん	347	1.2	12.8	6.0	64.3	牛乳 甘食
23火	ごはん・銀ひらすの照り焼き ひじきの煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	ぎんひらす うすあげ	ひじき・にんじん・ぐりんびーす えのき・たまねぎ・ねぎ・りんご	319	1.3	15.0	6.3	53.3	牛乳 きな粉クリーム サンドせんべい
24水	ごはん・トマトマーボー豆腐 胡瓜のサラダ・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ	とうふ とりみんち	たまねぎ・しめじ・にんじん びーまん・とまと・きゅうり だいこん・コーン・もやし・ねぎ おれんじ	355	1.0	13.9	7.6	58.0	牛乳 揚げ里芋の たこ焼き風
25木	ごはん・豚肉の生姜炒め 白菜の和え物・味噌汁 フルーツ（パイナップル）	こめ	ぶたにく	たまねぎ・あかびーまん ぶろっこりー・はくさい・だいこん にんじん・わかめ・かぼちゃ・はいん	360	1.3	15.5	9.5	54.7	牛乳 りんご ジュース寒天
26金	ごはん・鶏肉のねぎ塩麹焼き 小松菜のお浸し・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・さつまいも	とりもも	とうきょうねぎ・こまつな にんじん・しめじ・たまねぎ・ねぎ くれーぶるーつるびー	347	1.1	15.1	9.3	52.3	牛乳 春キャベツの ケーキ
27土	中華丼 もやしナムル・中華スープ フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・コーン・ぐりんびーす もやし・きゃべつ・わかめ・ねぎ はなな	308	1.8	9.2	4.5	59.1	牛乳 クッキー せんべい
30火	ごはん・鯖の塩焼き いんげんの和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・さつまいも	さわら・うすあげ	いんげん・あかびーまん きびーまん・にんじん・あおさ おれんじ	333	1.1	17.6	7.2	52.1	牛乳 コーン蒸しパン

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳とお菓子を提供します。

