

4月 給食献立表

日	曜	昼 食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	月	麻婆丼 すまし汁 キャベツとツナの甘酢和え ブルーツ	牛乳 いちご蒸しパン	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ かつお削り節・まぐろ缶詰・普通牛乳 木綿豆腐 調製豆乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉・焼きふ 調合油・薄力粉・車糖・いちごジャム	たまねぎ・生しいたけ・しょうが・根菜ねぎ えのきたけ・にんじん・ま昆布・キャベツ バナナ
2	火	ごはん みそ汁 カジキの照り焼き 豚肉とさつま芋の甘辛炒め ブルーツ	麦茶 チーズおかわおにぎり	豚かた・豚ばら・蒸しかまぼこ かつお削り節・淡色辛みそ・めかじき 豚かたローヌ・フロセヌチーズ	米・なたね油・じゃがいも・調合油 かたくり粉・ごま油・車糖・中華めん ソーガリン	たまねぎ・エリンギ・生わかめ・根菜ねぎ・キャベツ しょうが・青ピーマン・にんじん・りよくとうもろやし たけのこ水蒸缶詰・生しいたけ・きゅうり・バナナ
3	水	ごはん わかめスープ チキンオオロース ブルーツ	麦茶 ちゃんぽんめん	かつお削り節・さわら・淡色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳・ウインナー 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・ロールパン	えのきたけ・にんじん・ほうれんそう ま昆布・しょうが・さいやいんげん・いよかん キャベツ たけのこ
4	木	ぶりかけごはん すまし汁 さわらのみそ焼き 高野豆腐と野菜巻 ブルーツ	牛乳 ホットドッグ	かつお削り節・絹ごし豆腐・蒸干し 淡色辛みそ・鶏もも・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・ごま・車糖・調合油・ごま油 じゃがいも・かたくり粉・薄力粉	あおのり・焼きのり・なめこ・ほうれんそう たまねぎ・にんにく・にんじん・きゅうり キャベツ・りんご
5	金	鶏肉のつけ焼き 和風サラダ ブルーツ	牛乳 ポテトのみたらし	鶏のき肉・淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 有塩バター・マヨドレ・ゼリー・米 米・調合油・車糖・食パン・マヨドレ ソーガリン	キャベツ・にんじん・ためねぎ・えのきたけ りよくとうもろやし・ほうれんそう・わかめ たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・かぶ キャベツ・ｽﾄｰﾝﾌﾞｯﾃﾙ・りんご
6	土	そぼろ丼 キャベツのスープ もやしのだんル ヨーグルト ハンバーグ ブルーツ	牛乳 若布おにぎり	鶏ひき肉・薄切り節・淡色辛みそ 鶏もも・クリーム・木綿豆腐 フロセヌチーズ・普通牛乳 まぐろ缶詰	米・かたくり粉・調合油・車糖 干しうどん	キャベツ・生わかめ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・大根・さいやえんどう・ネーブル 根菜ねぎ・ま昆布
7	日	お弁当				
8	月	ごはん みそ汁 春キャベツとチーズのサラダ ブルーツ	麦茶 ツナサンド	蒸干し・かつお削り節・淡色辛みそ まがれい・鶏ひき肉・油揚げ	米・なたね油・じゃがいも・調合油 かたくり粉・ごま油・車糖・中華めん ソーガリン	キャベツ・生わかめ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・大根・さいやえんどう・ネーブル 根菜ねぎ・ま昆布
9	火	ごはん みそ汁 カレイの野菜あんかけ 大根のそぼろ煮 ブルーツ	麦茶 きつねうどん	かつお削り節・豚かた・淡色辛みそ 普通牛乳・鶏卵・おから	米・ごま油・車糖・かたくり粉・調合油 車糖・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・ほうさい・しょうが・ｽﾄｰﾝﾌﾞｯﾃﾙ えのきたけ・キャベツ・きゅうり・鷹豆・りんご飲料 たまねぎ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく・わかめ キャベツ・にんじん・えのきたけ・きゅうり・バナナ たけのこ・ごぼう・にんじん・靴しいたけ・さいやいんげん さやえんどう・ま昆布・たまねぎ・りんご・ほしひじき キャベツ・にんじん・青ピーマン・いよかん たけのこ
10	水	茶飯 すまし汁 豚肉のシューニー焼き ブルーツ	牛乳 おからのマフィン	油揚げ・蒸干し・かつお削り節 淡色辛みそ・しるさげ・鶏もも 普通牛乳・ウインナー	米・車糖・ごま・ごま油 米・薄力粉・調合油・車糖・車糖 さつまいも・かたくり粉	キャベツ・ごぼう・にんじん・生しいたけ れんこん・さいやえんどう・いよかん たまねぎ
11	木	ごはん 焼肉のごま焼き 炒りどり ブルーツ	牛乳 カレーおにぎり	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳 フロセヌチーズ	米・ごま油・車糖・かたくり粉・調合油 車糖・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・ほうさい・しょうが・ｽﾄｰﾝﾌﾞｯﾃﾙ えのきたけ・キャベツ・きゅうり・鷹豆・りんご飲料 たまねぎ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく・わかめ キャベツ・にんじん・えのきたけ・きゅうり・バナナ たけのこ・ごぼう・にんじん・靴しいたけ・さいやいんげん さやえんどう・ま昆布・たまねぎ・りんご・ほしひじき キャベツ・にんじん・青ピーマン・いよかん たけのこ
12	金	ごはん チンゲン菜とえのきたのスープ 鶏肉のカリカリ焼き のり酢あえ ブルーツ	牛乳 さつま芋のチーズおやき	豚かたローヌ・絹ごし豆腐・普通牛乳 調製豆乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉・調合油 車糖・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・ほうさい・しょうが・ｽﾄｰﾝﾌﾞｯﾃﾙ えのきたけ・キャベツ・きゅうり・鷹豆・りんご飲料 たまねぎ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく・わかめ キャベツ・にんじん・えのきたけ・きゅうり・バナナ たけのこ・ごぼう・にんじん・靴しいたけ・さいやいんげん さやえんどう・ま昆布・たまねぎ・りんご・ほしひじき キャベツ・にんじん・青ピーマン・いよかん たけのこ
13	土	中華丼 えのきた豆腐のスープ キャベツとコーンのサラダ ゼリー	牛乳 豆乳クリームサンド	豚かたローヌ・普通牛乳・ペーコン 調製豆乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉・調合油 車糖・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・ほうさい・しょうが・ｽﾄｰﾝﾌﾞｯﾃﾙ えのきたけ・キャベツ・きゅうり・鷹豆・りんご飲料 たまねぎ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく・わかめ キャベツ・にんじん・えのきたけ・きゅうり・バナナ たけのこ・ごぼう・にんじん・靴しいたけ・さいやいんげん さやえんどう・ま昆布・たまねぎ・りんご・ほしひじき キャベツ・にんじん・青ピーマン・いよかん たけのこ
14	日	お弁当				
15	月	焼肉丼 野菜スープ 春風サラダ ブルーツ	牛乳 わかめスプタテ	豚かたローヌ・普通牛乳・ペーコン 普通牛乳	米・車糖・ごま油・普通はるさめ・ごま かじ・がけワザ・有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
16	火	ごはん 沢煮鯛 さばの塩焼き 肉じゃが たけのこごはん みそ汁 ブルーツ	麦茶 ひじきおにぎり	鶏もも・かつお削り節・まさば 豚かたローヌ・油揚げ	米・車糖・ごま油・普通はるさめ・ごま かじ・がけワザ・有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
17	水	ごはん すまし汁 焼肉のマーレード焼き ブルーツ	牛乳 ピザトースト	蒸干し・かつお削り節・淡色辛みそ 豚かたローヌ・普通牛乳・ペーコン フロセヌチーズ	米・ローヌレード・調合油・薄力粉 ごま油・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
18	木	ごはん 焼肉のマーレード焼き ブルーツ	牛乳 ハッシュドポテト	木綿豆腐・しるさげ・豚かたローヌ 普通牛乳	米・有塩バター・ごま油・じゃがいも かたくり粉・調合油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
19	金	ごはん 焼肉のマーレード焼き ブルーツ	牛乳 ハッシュドポテト	木綿豆腐・豚ひき肉・普通牛乳 鶏卵	米・ごま油・車糖・かたくり粉・調合油 車糖・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
20	土	焼肉丼 大豆のスープ コーンスロー ヨーグルト チキンカレー レタスのスープ ブルーツ	牛乳 蒸しパン	鶏もも・大豆・ヨーグルト 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉・調合油 車糖・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
21	日	お弁当				
22	月	ごはん 春野菜の豚汁 カレイの甘酢かけ ブルーツ	牛乳 ツッポポテト	豚かたローヌ・淡色辛みそ・蒸干し かつお削り節・まがれい・油揚げ 普通牛乳・鶏卵	米・じゃがいも・かたくり粉・調合油 車糖・さつまいも・有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
23	火	ごはん 小松菜の煮びたし ブルーツ	牛乳 お昼ラスク	蒸干し・かつお削り節・淡色辛みそ 豚かたローヌ・普通牛乳・クリーム フロセヌチーズ・ウインナー 普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま ごま油・ロールパン・グラニュー糖 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
24	水	ごはん 人参ごはん ジャリエンヌスープ かじきのステーキ ブルーツ	牛乳 お昼ラスク	鶏ひき肉・パルメザンチーズ 普通牛乳	米・有塩バター・薄力粉・調合油 車糖・ごま油・しゅうまいの皮 オリ・マヨネーズ・焼きふ・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
25	木	ごはん スプタテイミートソース 千切りスープ 温野菜サラダ ブルーツ	牛乳 ジャムサンド	豚ひき肉・薄切り節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ゼリー・食パン・ソーガリン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
26	金	ごはん スプタテイミートソース 千切りスープ 温野菜サラダ ブルーツ	牛乳 ジャムサンド	豚ひき肉・薄切り節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ゼリー・食パン・ソーガリン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
27	土	ごはん スプタテイミートソース 千切りスープ 温野菜サラダ ブルーツ	牛乳 ジャムサンド	豚ひき肉・薄切り節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ゼリー・食パン・ソーガリン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
28	日	お弁当				
29	月	ごはん スプタテイミートソース 千切りスープ 温野菜サラダ ブルーツ	牛乳 ジャムサンド	豚ひき肉・薄切り節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ゼリー・食パン・ソーガリン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル
30	火	ごはん スプタテイミートソース 千切りスープ 温野菜サラダ ブルーツ	牛乳 ジャムサンド	豚ひき肉・薄切り節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ゼリー・食パン・ソーガリン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・ネーブル

☆今月の平均給与栄養量☆			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
3歳以上児	559kcal	22.1g	17.7g
3歳未満児	442kcal	17.7g	14.2g

今月の郷土料理

◆24日 (水)：富山県 なつぽこロッケ
彩りのいい小松菜に、子どもの好きなソーセージや
チーズを加えています。

🌸今月のおすすめメニュー🌸
19日 (金)：「照り焼きつくねバーゲン」
 鶏肉は低脂肪高たんぱくでお肉の中ではとてもヘルシー
 で栄養面も高い食材です。
 給食だよりに作り方が載っています。ご覧ください。



※乳児クラスのみ3時の牛乳は、麦茶になります。
 ※献立表にある食材で食べていないものは、ご家庭で試していただくようお願いいたします。
 ※仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 R.6.4 弥生保育園