

4月 給食献立表

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
1	水	ごはん みそ汁 さばの香味だれ 肉じゃが フルーツ	麦茶 ナポリタン	油揚げ・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・まさは・豚かたロース ベーコン	米・かたくり粉・車糖・じゃがいも ごま油・マカヒカケツイ・調合油	キャベツ・しそ・にんじん・たまねぎ さやいんげん・りんご・青ピーマン
2	木	ごはん えのきのスープ 豚肉のアップルジンジャー のり酢あえ フルーツ	牛乳 そぼろおにぎり	絹ごし豆腐・豚かた・普通牛乳 鶏ひき肉	米・りんごシヤム・車糖	生わかめ・えのきたけ・しょうが・にんにく きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ あまのり・バレンシアオレンジ・根深ねぎ
3	金	茶飯 沢煮焼 かじきのステーキソース 野菜炒め フルーツ	牛乳 ジャムサンド	鶏もも・めかじき・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま油 ごま・食パン・マーガリン いちごシヤム	たけのこ・ごぼう・にんじん・乾しいたけ たまねぎ・青ピーマン・バレンシアオレンジ
4	土	あんかけ焼きそば わかめスープ 中華きゅうり ゼリー	牛乳 お好み焼き	豚ばら・絹ごし豆腐・普通牛乳 ベーコン・かつお削り節	蒸し中華めん・ごま油・車糖 かたくり粉・薄力粉・マヨドレ	はくさい・にんじん・ブラックマッペもやし ぶなしめじ・生わかめ・根深ねぎ・きゅうり 寒天・りんご飲料・キャベツ・あおのり
6	月	ハヤシライス かぶのスープ マカロニサラダ フルーツ	麦茶 きつねうどん	豚かた・絹ごし豆腐・油揚げ・鶏もも	米・調合油・マカヒカケツイ マヨドレ・干しうどん・車糖	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・かぶ きゅうり・バナナ・ほうれんそう
7	火	ごはん みそ汁 カレイのみりん焼き 炒りどり フルーツ	牛乳 フルーツサンド	淡色辛みそ・まがれい・鶏もも 普通牛乳・クリーム	米・薄力粉・調合油・車糖・かたくり粉 ごま油・ロールパン・グラニュー糖	キャベツ・生わかめ・ごぼう・にんじん 乾しいたけ・れんこん・さやえんどう ネーブル・みかん缶詰 パイナップル缶詰
8	水	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ アスパラのごまあえ フルーツ	牛乳 おからのマフィン	絹ごし豆腐・鶏ひき肉・豚ひき肉 調製豆乳・普通牛乳・鶏卵・おから	米・パン粉・車糖・ごま・無塩バター 薄力粉	あおのり・ごぼう・たまねぎ・生しいたけ・大根 アスパラガス・にんじん・キャベツ・りんご
9	木	ごはん 大豆のスープ 鶏肉のジューシー焼き ブロッコリーのおかかあえ フルーツ	牛乳 アップルポテト	だいた水煮缶詰・ウインナー・鶏もも 淡色辛みそ・かつお削り節 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・有塩バター	たまねぎ・にんじん・にんにく・ブロッコリー キャベツ・バナナ・りんご
10	金	ロールパン レタスのスープ 鮭のムニエル ジャーマンポテト フルーツポンチ	牛乳 ひじきおにぎり	しろさけ・ベーコン・ウインナー 普通牛乳・油揚げ	ロールパン・薄力粉・オリーブ油 コーンスターチ・なたね油・米・車糖 ごま油	レタス・にんじん・たまねぎ・エリンギ レモン・にんにく・りんご・バナナ みかん缶詰・ほしひじき
11	土	焼き鳥丼 ベーコンのスープ コールスロー ゼリー	牛乳 米粉ドーナツ	鶏もも・ベーコン・普通牛乳 絹ごし豆腐・豆乳	米・ごま油・車糖・調合油・米粉 コーンスターチ・なたね油 グラニュー糖	根深ねぎ・にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・スイート缶詰・寒天・りんご飲料
13	月	ぎょうざ丼 豆腐のスープ もやしのナムル フルーツ	牛乳 バナナのコーンフレーク クッキー	豚ひき肉・絹ごし豆腐・普通牛乳 鶏卵	米・ごま油・車糖・かたくり粉 きょうざの皮・調合油・コーンフレーク 有塩バター・グラニュー糖・薄力粉	根深ねぎ・えのきたけ・にら・キャベツ しょうが・にんにく・たまねぎ・りよくとうもろ ほうれんそう・にんじん・バナナ
14	火	ごはん すまし汁 かじきの照り焼き 小松菜ともやしの炒め物 フルーツヨーグルト	牛乳 チヂミ	絹ごし豆腐・かつお削り節・めかじき 豚ばら・ヨーグルト・普通牛乳 ベーコン	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま油	生わかめ・根深ねぎ・ま昆布・たまねぎ りよくとうもろやし・こまつな・にんじん にんにく・しょうが・りんご・バナナ みかん缶詰・スイート缶詰・にら
15	水	ごはん みそ汁 鶏肉のバターしょうゆ焼き シーチキンサラダ フルーツ	牛乳 若布おにぎり	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・有塩バター・調合油	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・りんご・わかめ
16	木	ふりかけごはん みそ汁 さばのしょうが焼き うの花 フルーツ	麦茶 ちゃんぽんめん	かつお削り節・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・まさは・おから・豚ばら 蒸しかまぼこ・普通牛乳	米・ごま・車糖・薄力粉・中華めん	あおのり・焼きのり・はくさい・しょうが にんじん・乾しいたけ・根深ねぎ さやえんどう・バナナ・りよくとうもろやし たまねぎ・キャベツ
17	金	ごはん 野菜スープ なっばコロッケ オリエンタルサラダ フルーツ	麦茶 ピザトースト	だいた水煮缶詰・フロセスチース ウインナー・ベーコン	米・じゃがいも・調合油・薄力粉 パン粉・しゅうまいの皮・オリーブ油 食パン	りよくとうもろやし・にんじん・たまねぎ パン粉・キャベツ・きゅうり・りんご ミニトマト
18	土	ミートソーススパゲッティ もやしのスープ ハムサラダ ゼリー	牛乳 スイートポテト	豚ひき肉・ロースハム・普通牛乳 調製豆乳	マカヒカケツイ・調合油・車糖 有塩バター・マヨドレ・さつまいも	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 りよくとうもろやし・キャベツ・きゅうり・寒天 りんご飲料
20	月	チキンカレー 春雨スープ ちくわのサラダ フルーツ	麦茶 ホットドッグ	鶏もも・焼き竹輪・ウインナー	米・じゃがいも・調合油・薄力粉 普通はるさめ・車糖・ロールパン マーガリン	たまねぎ・にんじん・にんにく・セロリー りんご・たけのこ水煮缶詰・根深ねぎ きゅうり・キャベツ・バナナ
21	火	海苔の佃煮ごはん(東京都の郷土料理) 春野菜の豚汁 カレイの甘酢かけ 小松菜の煮びたし フルーツ	牛乳 さつまいのチーズおやき	豚かたロース・淡色辛みそ・まがれい 油揚げ・普通牛乳・フロセスチース	米・車糖・じゃがいも・かたくり粉 調合油・さつまいも	焼きのり・たまねぎ・アスパラガス・ごぼう 根深ねぎ・こまつな・ブラックマッペもやし にんじん・バレンシアオレンジ
22	水	ごはん すまし汁 豚肉のケチャップ焼き 和風サラダ フルーツ	牛乳 五平もち	油揚げ・かつお削り節・豚かたロース まぐろ缶詰・普通牛乳・淡色辛みそ	米・車糖・ごま油・ごま	だいたもやし・ま昆布・にんにく・きゅうり キャベツ・たまねぎ・りんご
23	木	ごはん みそ汁 鮭のごま焼き れんこんのきんぴら フルーツ	麦茶 焼きうどん	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ しろさけ・豚かた・かつお節	米・車糖・ごま・ごま油・うどん	えのきたけ・にんじん・ほうれんそう りよくとうもろやし・たまねぎ・キャベツ 青ピーマン・バナナ
24	金	人参ごはん ジュリエンスープ からあげ キャベツとコーンのサラダ フルーツ寒天	麦茶 りんごケーキ	ウインナー・ベーコン・鶏もも・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・車糖 グラニュー糖・薄力粉・有塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが にんにく・きゅうり・スイート缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰・ぶどう飲料・寒天
25	土	そぼろ丼 キャベツスープ 白菜のおひたし ゼリー	牛乳 ホットケーキ	鶏ひき肉・かつお削り節・普通牛乳 調製豆乳	米・車糖・ゼリー・初めミックス 調合油	しょうが・キャベツ・にんじん・たまねぎ はくさい・きゅうり
27	月	※チンジャオロース丼※ チンゲン菜のスープ ひじきの中華和え フルーツ	牛乳 フォカッチャ	豚かたロース・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・なたね油・じゃがいも・調合油 かたくり粉・ごま油・車糖・強力粉 オリーブ油	しょうが・青ピーマン・にんじん・たまねぎ たけのこ水煮缶詰・乾しいたけ チンゲンサイ・えのきたけ・ほしひじき キャベツ・バナナ
28	火	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根の煮物 フルーツ	牛乳 ツナサンド	淡色辛みそ・鶏もも・油揚げ 普通牛乳・まぐろ缶詰	米・マーマレード・車糖・食パン マヨドレ	大根・たまねぎ・生わかめ・切り干しだいこん 乾しいたけ・にんじん・バレンシアオレンジ
30	木	ごはん すまし汁 かじきのにんにく風味焼き 生揚げと豚肉の炒め物 フルーツ	麦茶 クリームパスタ	かつお削り節・めかじき 豚かたロース・生揚げ・ベーコン 普通牛乳・クリーム パルメザンチーズ	米・ごま油・車糖・調合油・かたくり粉 マカヒカケツイ・オリーブ油 有塩バター・薄力粉	えのきたけ・切りみつば・生わかめ・ま昆布 にんにく・青ピーマン・赤ピーマン・しょうが バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう

☆今月の平均給与栄養量☆			
	エネルギー	タンパク質	脂質
3歳以上児	554kcal	21.7g	17.5g
3歳未満児	499kcal	19.5g	15.8g

～今月の郷土料理～
21日(火)：東京都「海苔の佃煮」
売り物にならない小魚等を保存もできる形
で美味しく調理したのが「佃煮」という名前の
由来になります。
保育園では海苔を使用します。

🌸今月のおすすめメニュー🌸
27日(月) チンジャオロース丼
シャキシャキのピーマンと細切りの豚肉を炒めた
チンジャオロースをご飯にのせました！
甘い味付けで、もりもり食べられるメニューです。

今月の予定
24日(金) お祝い会食



※乳児クラスの変更：15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。