

2022年

4月 給食献立表

3歳未満児

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	その他
1	金	麦ごはん(全園児用) 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳・魚	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・クラッカー	バナナ・しょうが・レタス・か ぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・いちご	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
2 16 30	土	焼きうどん りんご(60g)	牛乳・豚肉・削り節	せんべい・干しうどん・ ごま油・植物油・パームケ ー	たまねぎ・キャベツ・もや し・にんじん・青ねぎ・ しょうが・りんご	食塩・清酒・濃口しょう ゆ
4	月	麦ごはん(全園児用) 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) コロコロ野菜の清汁	牛乳・牛肉・木綿豆腐	精白米・押麦・じゃがい も・揚げ油・植物油・ビ スケット	みかん缶・さやいんげん・ トマト・こまつな・にんじ ん・だいこん・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし
5	火	麦ごはん(全園児用) 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳・豚ひき肉・木綿豆 腐・鶏肉	精白米・押麦・植物油・ ごま油・三温糖・片栗 粉・さつまいも	いちご・にんじん・青ね ぎ・にんにく・しょうが・ チンゲンサイ・たまねぎ・ホー ルン缶	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・鳥がらだし・食塩
6 ・ 20	水	麦ごはん(全園児用) 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳・牛肉・厚揚げ・塩 わかめ・粉寒天	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・三温糖・あ られ	れんこん・たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリーンピース・はくさ い・えのきたけ・青ねぎ・ りんご・りんごジュース	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・米みそ・麦 みそ
7 ・ 21	木	ロールパン(全園児用) 魚のパン粉焼き サラダ菜(7g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳・白身魚・鶏卵・粉 チーズ・豚肉・調整豆乳・ 油揚げ	ロールパン・パン粉・マーガ リン・じゃがいも・植物 油・精白米・麦	バナナ・パセリ・サクラな・キャ ベツ・たまねぎ・にんじん・セ リー・ごぼう・生しいたけ	食塩・白ワイン・鳥がらだ し・濃口しょうゆ・清 酒・みりん
8 ・ 22	金	麦ごはん(全園児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 鶏のから揚げ レタス(12g) 切干しだいこんの和え物	牛乳・鶏もも・まぐろ油 漬缶・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押 麦・白玉ふ・片栗粉・揚 げ油・三温糖・食パン・ いちごジャム	えのきたけ・青ねぎ・しょ うが・レタス・切干だいこ ん・きゅうり・にんじん	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・ガーリック パウダー・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢
9 ・ 23	土	スパゲティ・ミートソース 飲むヨーグルト	牛乳・鶏卵・牛ひき肉・ 豚ひき肉・粉チーズ・ドリン クヨーグルト	スパゲティ・植物油・マーガ リン・パン粉・丸ホー ロ	パン・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・トマト・ビ ューレ	トマトケチャップ・コンソメ・ウスター ソース
11 ・ 25	月	麦ごはん(全園児用) ピーマンと豚肉のソース炒め 清汁(豆腐)	牛乳・プロセスチーズ・豚 肉・木綿豆腐・塩わか め・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・ 三温糖・片栗粉・ビスケット	ピーマン・赤ピーマン・黄ピー マン・たまねぎ・えのきた け・にんじん・レモン(汁使 用)	食塩・こしょう・ウスター ソース・清酒・濃口しょう ゆ・かつお昆布だし・白 ワイン
12	火	麦ごはん(全園児用) カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ 調整豆乳・きな粉	精白米・押麦・じゃがい も・マーガリン・カレー粉・す りごま・ごま油・マカ ニ・三温糖	りんご・たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリーンピース・トマト ピューレ・キャベツ・グリーンアスパ ラガス	鳥がらだし・ガーリックパウ ダー・ウスターソース・食塩・濃 口しょうゆ
13 ・ 27	水	麦ごはん(全園児用) みそ汁(だいこん)(未満児用) 魚の塩焼き トマト(32g) ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳・塩わかめ・魚・鶏 卵・ロースハム・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・コンフレク・ホットケ ーキックス	れんこん・だいこん・トマト・ほ うれんそう・たまねぎ・に んじん・バナナ・干しぶどう	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・こしょう
14 ・ 28	木	ぶどうパン 豚肉の南部焼き ゆでいんげん キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳・豚肉・調整豆乳・ 脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	ウエハース・ぶどうパン・すり ごま・三温糖・ごま油・ 植物油	しょうが・さやいんげん・ ホールン缶・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・パセリ・みか ん缶・パン・インアップル缶	清酒・みりん・濃口しょう ゆ・鳥がらだし・食塩
15	金	麦ごはん(全園児用) 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳・魚	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・クラッカー	バナナ・しょうが・レタス・か ぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・ぼんかん	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
18	月	麦ごはん(全園児用) 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) コロコロ野菜の清汁	牛乳・プロセスチーズ・牛 肉・木綿豆腐	精白米・押麦・じゃがい も・揚げ油・植物油・ビ スケット	さやいんげん・トマト・こま つな・にんじん・だいこ ん・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし
19	火	麦ごはん(全園児用) 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳・豚ひき肉・木綿豆 腐・鶏肉	精白米・押麦・植物油・ ごま油・三温糖・片栗 粉・さつまいも	りんご・にんじん・青ね ぎ・にんにく・しょうが・ チンゲンサイ・たまねぎ・ホー ルン缶	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・鳥がらだし・食塩
26	火	麦ごはん(全園児用) カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ 調整豆乳・きな粉	せんべい・精白米・押 麦・じゃがいも・マーガ リン・カレー粉・すりごま・ご ま油・マカニ・三温糖	たまねぎ・にんじん・りん ご・冷凍グリーンピース・トマト ピューレ・キャベツ・グリーンアスパ ラガス	鳥がらだし・ガーリックパウ ダー・ウスターソース・食塩・濃 口しょうゆ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール活性 当量:RAE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	480	19.3	15.2	253	2.0	187	0.33	0.44	26	3.4	1.6
保育所(園)における 給食栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.3(~10)	190	0.30	0.30	20	設定なし	1.9未満