



# 4月 給食献立表



2021年

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	ディスプレイ
1	木	米飯 鮭のポテト焼き ブロッコリーの胡麻和え 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	ペにぎげ・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ・ごま 砂糖	パセリ・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん わかめ・バナナ・パインアップル缶詰 いちご・みかん缶詰・ネクタリン	幼児
2	金	米飯 鶏肉のレモン焼き 豆腐サラダ かきたま汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏もも・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳 ヨーグルト・クリーム・低脂肪牛乳 ゼラチン	米・なたね油・砂糖・焼きふ ブルーベリージャム	レモン・きゅうり・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・生しいたけ	幼児
3	土	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・牛もも	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 ビスケット	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト バナナ	幼児
5	月	味噌ラーメン かぼちゃの煮物 小松菜の胡麻和え バナナ	牛乳 卵とチーズのサンドイッチ	豚もも・甘みそ・普通牛乳・鶏卵 プロセスチーズ	中華めん・ごま油・有塩バター・砂糖 ごま・食パン・マヨネーズ	りょくとうもやし・スイートポテト・にんじん ほうれんそう・西洋かぼちゃ・こまつな バナナ	幼児
6	火	米飯 ポークチャップ チーズサラダ 若竹汁 オレンジ	牛乳 フライドポテト	豚もも・パルメザンチーズ プロセスチーズ・普通牛乳	米・なたね油・薄力粉・じゃがいも 砂糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・えのきたけ・きゅうり・トマト レタス・たけのこ・わかめ・切りみつば バレンシアオレンジ	幼児
7	水	米飯 カレイのフライ キャベツとコーンのサラダ 人参スープ	牛乳 お好み焼き	まがれい・鶏卵・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳・豚かた かつお節	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・有塩バター・かたくり粉 ながいも	キャベツ・スイートポテト・にんじん・あおのり	なごさ
8	木	米飯 鯖のごま風味煮 マカロニサラダ 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 人参クッキー	さわら・ロースハム・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・スキムミルク	米・ごま・砂糖・加工パテ マヨネーズ・無塩バター・薄力粉	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ わかめ	幼児
9	金	米飯 春巻き おからの煮物 小松菜の味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	豚かた・おから・油揚げ・焼き竹輪 甘みそ・普通牛乳・ヨーグルト	米・ぎょうざの皮・なたね油 緑豆はるさめ・かたくり粉・ごま油 砂糖	にんじん・たけのこ・生しいたけ・しょうが りょくとうもやし・葉ねぎ・にんじん・こまつな たまねぎ・いちご・バナナ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・ネクタリン	幼児
10	土	マーボー丼 きゅうりとワカメの酢の物 エノキのスープ	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・木綿豆腐・牛ひき肉 豚ひき肉	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 砂糖・ポテトチップス	たまねぎ・にんじん・にら・生しいたけ きゅうり・わかめ・えのきたけ	幼児
12	月	カレーライス 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 ホットケーキ	豚かたロース・鶏卵・普通牛乳 スキムミルク	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 砂糖・マヨネーズ・ホットケーキ 有塩バター・メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト バレンシアオレンジ	幼児
13	火	米飯 シーチキンのがんも 人参のしらす和え かきたま汁	牛乳 いちごスコーン	木綿豆腐・まぐろ缶詰・鶏卵 しらす干し・普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 焼きふ・ホットケーキ・いちごジャム 無塩バター	たまねぎ・にんじん・きゅうり・生しいたけ ほうれんそう	幼児
14	水	米飯 鶏肉とじゃが芋の旨煮 春雨の酢の物 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 カップゼリー	鶏もも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・かたくり粉 なたね油・ごま・普通はるさめ・ゼリー	グリーンピース・にんじん・きゅうり・わかめ こまつな	離乳食
15	木	米飯 チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ アスパラガスのスープ	牛乳 鉄分ヨーグルト	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 ヨーグルト	米・オリーブ油・マヨネーズ 有塩バター・薄力粉・かたくり粉 ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ブロッコリー・キャベツ・アスパラガス	幼児
16	金	米飯 鮭のレモン和え 高野豆腐の含め煮 キャベツの味噌汁	牛乳 きな粉クッキー	ペにぎげ・凍り豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・きな粉・鶏卵	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 薄力粉・無塩バター	西洋かぼちゃ・青ピーマン・レモン にんじん・グリーンピース・乾しいたけ キャベツ・たまねぎ	幼児
17	土	牛丼 豆腐サラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・牛かた・木綿豆腐・甘みそ 油揚げ	米・砂糖・かたくり粉・なたね油 じゃがいも・ビスケット	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう	幼児
19	月	米飯 厚揚げとミンチの中華煮 ほうれん草のごまあえ チンゲン菜のスープ	牛乳 どら焼き	生揚げ・牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳・鶏卵・あずき・スキムミルク	米・ごま油・なたね油・かたくり粉・ごま 砂糖・ホットケーキ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・ほうれんそう・チンゲンサイ	幼児
20	火	お弁当	牛乳 カリポテ	普通牛乳	カリポテ		幼児
21	水	新キャベツとちりめんのスパ 南瓜のそぼろ煮 ごぼうのクリームスープ バナナ	お茶 海苔おにぎり	しらす干し・鶏ひき肉・低脂肪牛乳 スキムミルク	加工パテ・オリーブ油 有塩バター・砂糖・かたくり粉 薄力粉・米	キャベツ・赤ピーマン・黄ピーマン 西洋かぼちゃ・ごぼう・たまねぎ・バナナ 味付けのり	おひさま
22	木	赤飯 ひじき入りハンバーグ 彩りサラダ 豆乳スープ オレンジ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 プロセスチーズ・ロースハム 鶏ひき肉・絹ごし豆腐・豆乳 普通牛乳・ホットクリーム	米・なたね油・パン粉・砂糖 ホットケーキ・マーガリン	たまねぎ・ほしひじき・ブロッコリー にんじん・きゅうり・バレンシアオレンジ いちご	幼児
23	金	米飯 鯖の照り焼き ポテトサラダ かきたま汁	牛乳 いちごババロア	さわら・ロースハム・鶏卵・普通牛乳 ヨーグルト・低脂肪牛乳・ゼラチン クリーム・クリーム	米・じゃがいも・マヨネーズ・焼きふ 砂糖	にんじん・きゅうり・たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・いちご	幼児
24	土	鮭のまぶしご飯 南瓜のそぼろ煮 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・塩ざけ・鶏ひき肉 木綿豆腐・甘みそ	米・砂糖・かたくり粉 オイルフリークラッカー	グリーンピース・ほしひじき・西洋かぼちゃ たまねぎ・にんじん・わかめ	幼児
26	月	たけのこご飯 鯖の味噌煮 納豆和え おぼろのすまし汁 オレンジ	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	油揚げ・まさば・甘みそ・挽きわり納豆 絹ごし豆腐・普通牛乳・ヨーグルト	米・砂糖・ブルーベリージャム ビスケット	たけのこ・にんじん・さやいんげん・しょうが ほうれんそう・削り昆布・切りみつば バレンシアオレンジ	幼児
27	火	米飯 豚カツ ひじきの白和え ふとわかめの味噌汁	牛乳 バナナケーキ	豚ロース・鶏卵・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・ホットクリーム	米・薄力粉・パン粉・なたね油・砂糖 ごま・焼きふ・無塩バター	ほしひじき・にんじん・きゅうり・たまねぎ わかめ・バナナ	幼児
28	水	米飯 カレイの南蛮 かぼちゃサラダ ぶた汁 バナナ	牛乳 ヨーグルトパン	まがれい・ロースハム・豚かたロース 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト・スキムミルク	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 砂糖・マヨネーズ・ホットケーキ 粉糖	葉ねぎ・西洋かぼちゃ・きゅうり・レタス 大根・ごぼう・にんじん・はくさい りょくとうもやし・バナナ・ブルー	なごさ
30	金	米飯 筑前煮 小松菜と焼き海苔のサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 こいのぼりクッキー	鶏もも・焼き竹輪・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・鶏卵・鶏卵	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 ごま油・ごま・じゃがいも・薄力粉 無塩バター	ごぼう・にんじん・たけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・こまつな りょくとうもやし・焼きのり・たまねぎ・レモン	幼児
1	土	五目ご飯 じゃがいもの煮物 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ポップコーン	豚もも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・じゃがいも・砂糖 ポップコーン	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・グリーンピース なめこ・たまねぎ	幼児
6	木	夕焼けご飯 肉じゃが チンゲンサイと油揚げの胡麻和え えのきたけわかめのすまし汁	牛乳 ミルクわらび餅	豚ロース・油揚げ・普通牛乳 低脂肪牛乳・スキムミルク・きな粉	米・ごま油・じゃがいも・砂糖 なたね油・ごま・焼きふ さつまいもでん粉	にんじん・たまねぎ・生しいたけ グリーンピース・チンゲンサイ・えのきたけ わかめ	幼児
7	金	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き チーズサラダ ワカメと玉葱の味噌汁	牛乳 タコあげ	ペにぎげ・甘みそ・プロセスチーズ 油揚げ・普通牛乳・まだこ	米・マヨネーズ・砂糖・なたね油 薄力粉	根菜ねぎ・たまねぎ・きゅうり・トマト・レタス にんじん・わかめ・キャベツ・スイート あおのり	幼児

※献立は都合により、変更することがあります。

※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。