



# 4月 給食献立表



2023年

日	曜	屋 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	土	牛肉の混ぜご飯 野菜ときざみのりのサラダ 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・牛ひき肉・しらす干し 木綿豆腐・甘みそ	米・砂糖・なたね油・ごま油 ビスケット	グリーンピース・はくさい・にんじん きゅうり・焼きのり・たまねぎ・わかめ	幼児
3	月	米飯 肉じゃが 小松菜のごましらす和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	豚ロース・しらす・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・低脂肪牛乳	米・じゃがいも・砂糖・なたね油 ホットケーキ・ごま	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・こまつな・キャベツ・なめこ 西洋かぼちゃ	幼児
4	火	米飯 さばの竜田揚げ ポテトサラダ えのきとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 カルシウムヨーグルト	まさば・ロースハム・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・かたくり粉・じゃがいも マヨネーズ・焼きふ・なたね油	しょうが・にんじん・えのきだけ わかめ・たまねぎ・パレンシアオレンジ きゅうり	幼児
5	水	米飯 高野豆腐と鶏肉の卵とじ きゅうりとワカメの酢の物 さつま芋とかぼちゃの味噌汁	牛乳 カップゼリー	凍り豆腐・鶏ひき肉・鶏卵・甘みそ 油揚げ・普通牛乳	米・砂糖・さつまいも・ゼリー	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・わかめ 西洋かぼちゃ	なぎさ
6	木	米飯 鯖のごま風味煮 春雨サラダ 厚揚げと根菜の味噌汁 パナナ	牛乳 グリーンホットケーキ	さわら・ロースハム・鶏卵・生揚げ 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 スキムミルク	米・ごま・砂糖・普通はるさめ マヨネーズ・ホットケーキ 有塩バター・メープルシロップ	きゅうり・にんじん・大根・たまねぎ れんこん・ぶなしめじ・ごぼう・バナナ ほうれんそう	幼児
7	金	米飯 筑前煮 チンゲン菜の胡麻和え 新キャベツの味噌汁	牛乳 じゃこトースト	鶏もも・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・しらす干し パルメザンチーズ	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 食パン・マヨネーズ・ごま	にんじん・たけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・チンゲンサイ たけのこ・キャベツ・たまねぎ ごぼう・あおのり	幼児
8	土	ハヤシライス 野菜サラダ パナナ	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・牛もも	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 おひたし・クラッカー	たまねぎ・にんじん・レタス・トマト きゅうり・ブロッコリー・バナナ	幼児
10	月	新キャベツとちりめんの スパゲティ チーズサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 フレンチトースト	しらす干し・プロセスチーズ 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 鶏卵	加工・パテ・オリーブ油 有塩バター・砂糖・なたね油 じゃがいも・食パン	キャベツ・赤ピーマン・黄ピーマン トマト・ブロッコリー・にんじん きゅうり・パセリ	幼児
11	火	米飯 鮭の西京焼き ブロッコリーの胡麻和え ぶた汁 いちご	牛乳 豆乳プリン	さわら・甘みそ・豚かたロース 普通牛乳・豆乳・ゼラチン・きな粉 油揚げ	米・ごま・砂糖・メープルシロップ	ブロッコリー・大根・ごぼう・にんじん はくさい・りょくとうもやし・いちご	幼児
12	水	米飯 すき焼き ほうれん草と人参のしらす和え 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 メロンパンクッキー	牛かたロース・焼き豆腐・しらす干し 鶏卵・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・焼きふ・なたね油 ホットケーキ	はくさい・しゅんぎく・生しいたけ えのきだけ・にんじん・ほうれんそう 根菜ねぎ・キャベツ・切干しいたけ	離乳食
13	木	米飯 鯖の味噌煮 もやしの酢の物 若竹汁 オレンジ	牛乳 りんごゼリー	まさば・甘みそ・普通牛乳	米・砂糖	しょうが・りょくとうもやし・きゅうり たけのこ・切りみづば・にんじん パレンシアオレンジ・寒天・りんご飲料 わかめ	幼児
14	金	米飯 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ アスパラガスのコンソメスープ	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも・ロースハム・ウインナー 普通牛乳	米・加工・パテ・マヨネーズ 砂糖	レモン・きゅうり・キャベツ・にんじん アスパラガス・たまねぎ・バナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰 ネクタリン・いちご	幼児
15	土	五目ご飯 大根のそぼろ煮 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・豚ロース・鶏ひき肉 木綿豆腐・甘みそ	米・なたね油・かたくり粉 ポップコーン	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・大根 こまつな・たまねぎ	幼児
17	月	米飯 鯖の南蛮漬け 南瓜のそぼろ煮 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	さわら・鶏ひき肉・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・きな粉	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 ごま油・加工・パテ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・わかめ	幼児
18	火	赤飯 ひじき入りハンバーグ 彩りサラダ 人参スープ バナナ	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 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 ホットケーキ	米・なたね油・パン粉・砂糖 有塩バター・かたくり粉 ホットケーキ・マーガリン ホットケーキ	たまねぎ・ほしひじき・ブロッコリー にんじん・きゅうり・バナナ・いちご	幼児
19	水	お弁当	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳	ポテトチップスチップス		
20	木	米飯 鮭フライ 新キャベツとコーンのサラダ えのきとわかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	べにざけ・鶏卵・普通牛乳 ホットケーキ	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・焼きふ・砂糖 無塩バター	キャベツ・にんじん・えのきだけ わかめ・たまねぎ・スイートコーン・バナナ パレンシアオレンジ	幼児
21	金	米飯 鶏のごまパン粉焼き 小松菜の梅じょこ和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 もちもちチーズパン	鶏もも・しらす干し・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・パルメザンチーズ	米・薄力粉・パン粉・なたね油 白玉粉・ごま油	しょうが・こまつな・梅干し・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
22	土	中華どんぶり ほうれん草のごまあえ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・豚かた・木綿豆腐・甘みそ	米・かたくり粉・ごま油・ごま 砂糖・ビスケット	はくさい・だいずもやし・生しいたけ にんじん・たけのこ・ほうれんそう なめこ・たまねぎ	幼児
24	月	米飯 マーボはるさめ チンゲンサイと油揚げの胡麻和え わかめスープ	牛乳 きな粉クッキー	牛ひき肉・豚ひき肉・油揚げ さくらえび・普通牛乳・きな粉・鶏卵	米・普通はるさめ・ごま油・ごま 薄力粉・無塩バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・チンゲンサイ・わかめ りょくとうもやし	幼児
25	火	米飯 鯖のチーズパン粉焼き かぼちゃサラダ たまねぎの味噌汁 パナナ	牛乳 チーズ春巻き	まさば・パルメザンチーズ・ロースハム 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 プロセスチーズ	米・なたね油・マヨネーズ 春巻きの皮・パン粉	しょうが・西洋かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・にんじん・えのきだけ レタス・キャベツ・バナナ	幼児
26	水	米飯 豚野菜炒め ひじきとほうれん草の納豆和え 大根とわかめの味噌汁	牛乳 小倉入り蒸しパン	豚ロース・挽きわり納豆・しらす干し かつお節・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 鶏卵・あずき・スキムミルク	米・なたね油・ホットケーキ・砂糖	青ピーマン・たまねぎ・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・生しいたけ ほうれんそう・ほしひじき・わかめ 大根	おひさま
27	木	たけのこご飯 カレーのフライ 豆腐サラダ きのこの味噌汁	牛乳 フルーツ杏仁	油揚げ・まがれい・鶏卵・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・低脂肪牛乳	米・薄力粉・パン粉・なたね油 砂糖	たけのこ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・乾しいたけ・なめこ えのきだけ・ぶなしめじ・たまねぎ きゅうり・みかん缶詰・寒天	幼児
28	金	五目うどん ひじきの白和え 鶏レバーの生姜煮 オレンジ	お茶 カルシウムふりかけ おにぎり	鶏むね・焼き竹輪・木綿豆腐・鶏肝臓 煮干し・かつお削り節	うどん・砂糖・ごま・なたね油 米	ほうれんそう・生しいたけ・わかめ にんじん・ほしひじき・きゅうり しょうが・あおのり・塩昆布 パレンシアオレンジ	幼児
1	月	米飯 厚揚げとミンチの中華煮 きゅうりとワカメの酢の物 小松菜の味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	生揚げ・牛ひき肉・豚ひき肉 しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・なたね油・かたくり粉 砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・こまつな わかめ・パインアップル缶詰 ネクタリン・みかん缶詰	幼児
2	火	米飯 さばのカレー煮 春雨の酢の物 かきたま汁	牛乳 チーズケーキ	まさば・鶏卵・普通牛乳 クリームチーズ・スキムミルク	米・砂糖・ごま・普通はるさめ 薄力粉・焼き麩	きゅうり・わかめ・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう・レモン	幼児
6	土	鮭のまぶしご飯 かぼちゃの煮物 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・塩ざけ・木綿豆腐・甘みそ	米・砂糖・ビスケット	グリーンピース・ひじき・西洋かぼちゃ こまつな・たまねぎ・にんじん	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。  
 ※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。