

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 木	赤飯 ビーフコロッケ マカロニサラダ 野菜とベーコン炒め 麩の味噌汁	牛乳 おかし 果物 いちご	あずき・ロースハム・ショルダーベーコン・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・観世ふ・甘辛せんべい・ビスケット	にんじん・きゅうり・キャベツ・こまつな・だいずもやし・だいこん・生しいたけ・青ねぎ・いちご
2 金	ビーフカレー 野菜サラダ チーズささみフライ	牛乳 ウィンナードック	牛かた・ロースハム・普通牛乳・ウィンナーソーセージ・鶏卵	精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシングタイプ・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり
5 月	ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 南瓜の甘煮 小松菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	牛乳 手作りメロンパン	牛かた・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・しらたき・調合油・三温糖・ロールパン	にんじん・ゆでごぼう・さやいんげん・くりかぼちゃ・こまつな・ぶなしめじ・えのきたけ・たまねぎ・青ねぎ・カットわかめ
6 火	ご飯 鯖の焼き チーズポール 蟹棒の酢もの けんちん汁	牛乳 おかし 果物 りんご	さわら・かにかまぼこ・若鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・さといも水煮・なたね油・片栗粉・甘辛せんべい・ビスケット	きゅうり・カットわかめ・だいこんの葉・にんじん・こまつな・ゆでごぼう・りんご
7 水	ご飯 焼きそば スパニッシュオムレツ ホウレン草の胡麻和え なすびの味噌汁	牛乳 餃子ピザ	ぶたばら・鶏卵・かつお油漬缶詰・普通牛乳・油揚げ・淡色辛みそ・ロースベーコン・バルメザンチーズ	精白米・中華めん・調合油・じゃがいも・ごま・三温糖・観世ふ・ぎょうざの皮	キャベツ・にんじん・りよくとうもろやし・たまねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ・にんじん・なす・えのきたけ・青ねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
8 木	ご飯 白身魚のタルタルあえ フレッシュサラダ 金平 じゃがいもの味噌汁	牛乳 おかし 果物 バナナ	まがれい・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・マヨネーズ・フレンチドレッシング・三温糖・じゃがいも・甘辛せんべい・ビスケット	たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・レーズン・冷凍コーン・みかん缶詰・ゆでごぼう・れんこん・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・青ねぎ・バナナ
9 金	チャーハン チキンカツ パスタサラダ なんきんスープ	牛乳 サツマイモスティック	ショルダーベーコン・鶏卵・ロースハム・ベーコン・普通牛乳	精白米・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・さつまいも・なたね油・メープルシロップ	たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・くりかぼちゃ・葉にんじん
12 月	ご飯 マーボー豆腐 ジャガイモのソテー 春巻き すくスープ	牛乳 たこ焼	充てん豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・ベーコン・普通牛乳	精白米・片栗粉・じゃがいも・調合油	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・もずく・たまねぎ・青ねぎ
13 火	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 麩の澄まし汁	牛乳 おかし 果物 オレンジ	牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳・ロースハム・油揚げ・削り節	精白米・パン粉・三温糖・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・観世ふ・甘辛せんべい・ビスケット	たまねぎ・えのきたけ・ぶなしめじ・乾しいたけ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・カットわかめ・青ねぎ・オレンジ
14 水	いなり寿司 小辛とあつあげ煮 青梗菜チリメン和え なめこ汁	牛乳 フルーツゼリー	油揚げ・生揚げ・ぶたばら・しらす干し・油揚げ・かつお節・普通牛乳・セラチン	精白米・三温糖・ごま・冷凍さといも・調合油	にんじん・チンゲンサイ・ぶなしめじ・なめこ・こまつな・カットわかめ・パインアップル缶詰・みかん缶詰・みかん缶詰汁・バナナ
15 木	パン 鶏の竜田揚げ にら炒め ゴマドレサラダ 白菜味噌汁	牛乳 おかし 果物 りんご	若鶏もも・ロースハム・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ロールパン・片栗粉・調合油・甘辛せんべい・ビスケット	しょうが・たまねぎ・にら・だいずもやし・ぶなしめじ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・はくさい・カットわかめ・りんご
16 金	えんどうご飯 カレーうどん 高野豆腐の玉子とじ トウモロコシのお浸し	牛乳 白玉団子のきなこ和え おかし	えんどう・牛かた(赤肉)・凍り豆腐・鶏卵・かつお油漬缶詰・普通牛乳・絹ごし豆腐・きな粉	ご飯・うどん・三温糖・白玉粉・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・さやいんげん・トウモロコシ・りよくとうもろやし
19 月	ご飯 ひじきのかき揚げ シュウマイ 小松菜の納豆和え 豆腐の味噌汁	牛乳 南瓜蒸しパン	ぶたばら・鶏卵・納豆・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・三温糖・ホットケーキミックス	乾ひじき・たまねぎ・にんじん・こまつな・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ・カットわかめ・くりかぼちゃ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
640 Kcal	23.6 g	23.3 g	265 mg	2.4 mg	223 μg	0.34 mg	0.47 mg	35 mg

令和 3 年

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
20 火	ハヤシライス 大豆サラダ ウインナー炒め	牛乳 おかし 果物 キウイ	牛かたロース・大豆・ロース ハム・ウインナーソーセージ ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・マヨネー ズ・調合油・甘辛せんべい・ピ スケット	たまねぎ・にんじん・トマトビュ ーレ・キャベツ・きゅうり・ゴ ールデンキウイ
21 水	ご飯 白身魚のきのこあんかけ 千切り大根の煮物 いんげん胡麻和え 春雨スープ	牛乳 アップルパイ	まがれい・油揚げ・ショルダ ーベーコン・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・なた ね油・薄力粉・ごま・はるさめ ・パイ皮・無塩バター	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん ・切干しだいこん・ゆで生ぜんま い・さやいんげん・生しいたけ・ スイートコーン・パセリ・りんご
22 木	ご飯 おでん風煮 ホウレン草のナムル 玉葱の味噌汁	牛乳 おかし 果物 バナナ	生揚げ・うずら卵水煮缶詰 若鶏もも・さつま揚げ・油揚 げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・ ごま油・甘辛せんべい・ビスケ ット	だいこん・りしりこんぶ・ほうれ んそう・りよくとうもやし・にん じん・たまねぎ・ぶなしめじ・青 ねぎ・バナナ
23 金	ビビンバ チヂミ 南瓜サラダ コンソメスープ	牛乳 きなこドーナツ	牛かた(赤肉)・鶏卵・ロース ハム・ベーコン・普通牛乳・ きな粉	ご飯・三温糖・調合油・マヨネ ーズ・ホットケーキミックス	ほうれんそう・生ぜんまい・にん じん・くりかぼちゃ・きゅうり・ たまねぎ・チンゲンサイ・パセリ ・冷凍コーン
26 月	ご飯 鯖の竜田揚げ 魚肉ソーセージ 春雨サラダ ワカメスープ	牛乳 ホットケーキ	さば・魚肉ソーセージ・ロー スハム・普通牛乳・鶏卵	精白米・片栗粉・調合油・緑豆 はるさめ・マヨネーズ・靱世ふ ・ホットケーキミックス・メー プルシロップ	しょうが・キャベツ・きゅうり・ 葉にんじん・カットわかめ・ほう れんそう・にんじん・青ねぎ
27 火	ご飯 揚げの袋詰め ハッシュドポテト 白菜のおかず 豆腐の味噌汁	牛乳 おかし 果物 オレンジ	油揚げ・ぶたひき肉・木綿豆 腐・乾いんげんまめ・削り節 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ・ 普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・片 栗粉・調合油・甘辛せんべい・ ビスケット	たまねぎ・にんじん・乾ひじき・ えのきたけ・はくさい・青ねぎ・ カットわかめ・オレンジ
28 水	ご飯 肉のスタミナ炒め 焼き餃子 玉葱サラダ さつまいも味噌汁	牛乳 チヂミ焼き	牛かた・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳・ぶ たばら・鶏卵	精白米・調合油・さつまいも・ 薄力粉・片栗粉	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ・さやいんげん・キャベツ・きゅ うり・ブロッコリー・えのきたけ ・青ねぎ・にら
30 金	オムライス チキンナゲット 野菜サラダ コンソメスープ	牛乳 フライドポテト	若鶏もも・鶏卵・チキンナゲ ット・ロースハム・普通牛乳	精白米・調合油・和風ドレッシ ングタイプ・フライドポテト	たまねぎ・にんじん・トマトケチ ャップ・ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・ゆでスイートコーン

- ★ 第1・3・5土曜 パンバイキング 牛乳
- ★ 第2・4 土曜 パン おにぎり 牛乳
- ★ 月・水・金は手作りおやつ
- ★ 都合により、献立内容が変更になる場合があります。

【ひと言】 ご入園、ご進級おめでとうございます。花々が咲きほこる季節のなか、新年度がスタートしました。楽しい園生活を送るためには、健康第一です。毎日、元気に登園し、一日を過ごせるよう、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。そして、みんなで仲良く、楽しい給食時間を過ごしましょ