



令和 7年4月

日 曜	昼 食	おやつ 上段：午前 下段：午後	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
3 木	ポークカレー 海藻サラダ チーズ	麦茶 ビスコ 牛乳 ソフトせんべい	・豚コマ・牛乳 ・スキムミルク ・わかめ・プロセスチーズ	・精白米・じゃがいも・バター ・いりごま ・ごま油	・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ ・しょうが ・にんにく・きゅうり・キャベツ ・スイートコーン ・みかん缶	514kcal 16.9g	18.8g 2.2g
4 金	ロールパン(卵なし) ウインナー 焼きそば ごはん	麦茶 米菓(のり塩) 麦茶	・ウインナー・豚コマ ・牛乳	・ロールパン・蒸し中華麺 ・ごま油	・人参・りょくとうもやし・キャベツ ・たまねぎ ・青ピーマン・たけのこ水煮缶詰	525kcal 17.3g	27.2g 2.2g
7 月	厚焼きたまご うどん汁 パナナ	麦茶 マンナビスケット ヤクルト	・厚焼きたまご・豚コマ ・油揚げ ・蒸しかまぼこ・煮干し ・ヤクルト	・精白米・ゆでうどん	・人参・ほうれん草・しいたけ ・長ねぎ ・バナナ	437kcal 13.7g	6.3g 1.3g
8 火	ロールパン(卵あり) 野菜いろいろ肉団子 コールスローサラダ	麦茶 おやさいせんべい パック牛乳	・野菜いろいろ肉団子 ・プロセスチーズ ・ロースハム・牛乳	・ロールパン(卵あり)	・キャベツ・きゅうり・人参 ・スイートコーン ・りんごジュース	439kcal 14.3g	16.9g 1.4g
9 水	鮭おにぎり 豆腐の包み焼 マカロニサラダ ごはん	麦茶 こざかなせんべい	・豆腐の包み焼 ・ロースハム ・木綿豆腐・牛乳	・鮭おにぎり・マカロニ ・マヨネーズ ・ごま油	・きゅうり・人参・キャベツ ・スイートコーン ・大根・もやし・にら・しいたけ	428kcal 17.9g	15.3g 2.1g
10 木	鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ ごはん	牛乳 アンパンマンビスケット	・鶏もも肉・ロースハム ・卵 ・牛乳・ベーコン ・粉チーズ ・牛乳	・精白米・三温糖・じゃがいも ・マヨネーズ ・パン粉	・人参・きゅうり・スイートコーン ・玉ねぎ ・小松菜・バナナ	473kcal 18.8g	15.7g 1.4g
11 金	高野豆腐の卵とじ ポークシューマイ ごはん	麦茶 米菓(塩味) パック牛乳	・高野豆腐 ・若鶏もも皮なし ・卵・煮干し ・ポークシューマイ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・塩せんべい	・玉ねぎ・人参・乾しいたけ ・ほうれん草 ・キャベツ・きゅうり・ゆかり粉	529kcal 20.8g	17.8g 1.3g
14 月	かぼちゃコロッケ 磯香あえ(もやし) ごはん	牛乳 さつまいもぼんせん	・焼き竹輪・きざみのり ・ベーコン ・牛乳・牛乳	・精白米・サラダ油 ・じゃがいも	・かぼちゃコロッケ・もやし・人参 ・小松菜 ・キャベツ・玉ねぎ・しめじ ・ブロッコリー	455kcal 11.2g	9.3g 1.3g
15 火	鮭の塩焼き ひじき煮(豆なし) ごはん	バナナ 牛乳 ★カップケーキ	・鮭の塩焼き・乾ひじき ・さつま揚げ ・油揚げ・煮干し・みそ ・牛乳 ・卵	・精白米・三温糖・じゃがいも ・薄力粉 ・バター	・れんこん・人参・キャベツ・長ねぎ ・えのきたけ ・バナナ	498kcal 22.1g	13.8g 2.3g
16 水	ハンバーグ ごまマヨネーズあえ 中華スープ ごはん	麦茶 ハイ パック牛乳	・ハンバーグ・焼き竹輪 ・木綿豆腐 ・わかめ・牛乳	・精白米・マヨネーズ ・すりごま ・ごま油・パイ	・ほうれん草・人参・キャベツ ・もやし ・しいたけ・にら	477kcal 17.4g	18.8g 1.5g
17 木	白身魚フライ もやしのナムル ごはん	麦茶 おやさいせんべい 牛乳	・ホキ・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し ・みそ・牛乳	・精白米・サラダ油・ごま油	・もやし・人参・きゅうり・小松菜 ・長ねぎ	527kcal 20.6g	19.4g 1.7g
18 金	わかめごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーとキャベツのツナサラダ コーンポタージュ お誕生会	ソフトせんべい パック牛乳	・乾わかめ ・若鶏もも皮なし ・ツナ・ベーコン・牛乳 ・生クリーム	・精白米・片栗粉・なたね油	・ブロッコリー・キャベツ・人参 ・クリームコーン ・スイートコーン・玉ねぎ ・すりおろしりんごゼリー	558kcal 22.1g	19.5g 1.9g
21 月	サーモンフライ ほうれん草ともやしのごまあえ ごはん	牛乳 サラダせんべい 麦茶	・サーモンフライ・わかめ ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・みそ ・牛乳	・精白米・サラダ油・すりごま ・三温糖	・ほうれん草・もやし・人参・長ねぎ ・えのきたけ	364kcal 15.2g	10.2g 1.3g
22 火	チキンカレー キャベツとコーンのサラダ オレンジ ごはん	麦茶 ビスコ ジョアプレーン	・牛乳・スキムミルク ・鶏もも肉 ・ロースハム・チーズ ・ジョア	・精白米・じゃがいも・バター ・サラダ油	・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ ・しょうが ・にんにく・キャベツ・きゅうり ・スイートコーン ・きよみ	509kcal 17.0g	14.0g 2.0g
23 水	オムレツ のり酢あえ ごはん	バナナ パック牛乳	・オムレツ・ツナ ・きざみのり ・豚コマ・木綿豆腐 ・煮干し ・みそ・牛乳・生クリーム	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・ホットケーキミックス ・三温糖	・ほうれん草・りょくとうもやし ・人参 ・だいこん・ごぼう・長ねぎ ・えのきたけ ・バナナ	433kcal 16.8g	12.8g 1.3g
24 木	きんぴら肉団子 もやしとほうれん草のおかかあえ ごはん	麦茶 クリームせんべい	・きんぴら肉団子・削り節 ・ベーコン ・ヨーグルト・生クリーム	・精白米・じゃがいも	・もやし・ほうれん草・人参・玉ねぎ ・しめじ ・セロリー・ホールトマト・バナナ ・みかん缶 ・黄桃缶	438kcal 13.2g	9.1g 1.1g
25 金	肉じゃが ちくわの磯部揚げ ごはん	麦茶 くだものビスケット パック牛乳	・豚中肉・焼き竹輪 ・あおのり ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・三温糖・天ぷら粉・サラダ油 ・いりごま ・ごま油	・人参・玉ねぎ・だいこん・こまつな	460kcal 14.1g	14.9g 1.3g
28 月	豚肉と厚揚げのごまみそ炒め わかめと卵のスープ ごはん	麦茶 さつまいもぼんせん	・豚コマ・厚揚げ・みそ ・わかめ ・卵・乾ひじき・ツナ ・牛乳	・精白米・すりごま・ごま油 ・三温糖 ・じゃがいも・片栗粉 ・いりごま ・食パン	・キャベツ・人参・にら・玉ねぎ ・しいたけ ・長ねぎ・いちごジャム	477kcal 18.3g	16.1g 1.7g
30 水	野菜コロッケ キャベツさわやか漬け	麦茶 米菓(塩味) 牛乳	・油揚げ・なると・煮干し ・牛乳	・精白米・野菜コロッケ ・サラダ油 ・いりごま	・キャベツ・きゅうり・人参 ・レモン果汁 ・玉ねぎ・小松菜・長ねぎ・しいたけ	476kcal 13.2g	15.3g 1.3g

★は、手作りおやつ

※ 献立は食材の入荷状況等、都合により変更になることがあります。

※ 栄養価は3歳以上児の昼食・おやつ合計です。目標量510キロカロリー

今月の給食展示

15日(火) 18日(金)

