

令和6年度 4月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	月	○クリームスバゲティ(スバゲティ・鶏肉・人参・玉葱・マッシュルーム・アスパラ・豆乳) ○コンソメスープ(かぼちゃ・エリンギ) ○フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・コーン) ○バナナ	お茶 ひじきおにぎり (米・黒米・ひじき・人参・グリーンピース)	1歳児 - 411 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 4.5 g 食塩相当 1.5 g
2	火	○ごはん ○小松菜のなめ茸和え(小松菜・もやし・なめ茸) ○すまし汁(人参・キャベツ) ○オレンジ ○サバの味噌煮(サバ) ○五目煮(大豆・人参・椎茸・しらたき・いんげん)	牛乳 ココアあげパン (コッペパン・ココア)	1歳児 - 510 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.9 g
3	水	○ごはん ○グレープフルーツ ○味噌汁(さつまいも・絹さや) ○豚レバーの酢豚風(豚レバー・人参・玉葱・れんこん・パプリカ・中濃ソース・ケチャップ) ○もやしのおかか和え(もやし・きゅうり・人参・おかか)	牛乳 チーズグッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・チーズ)	1歳児 - 553 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当 1.4 g
4	木	○ほうとう風うどん(うどん・鶏肉・かぼちゃ・大根・人参・椎茸・長葱) ○がんもの煮物(がんも・玉葱) ○香りしめ(ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・ごま) ○オレンジ	お茶 切干大根の炊き込みご飯 (米・黒米・切干大根・ひじき・人参)	1歳児 - 470 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 6.9 g 食塩相当 2.0 g
5	金	○ごはん ○酢の物(きゅうり・わかめ・みかん缶) ○味噌汁(豆腐・玉葱) ○グレープフルーツ ○さわらの香味焼き(さわら・長葱・にんにく・しょうが) ○切干大根のチャブチャブ風(切干大根・ささみ・人参・ピーマン・ごま)	牛乳 メープルスコーン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・メープルシロップ)	1歳児 - 544 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当 1.6 g
6	土	○わかめうどん(うどん・わかめ・人参・キャベツ・玉葱) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・玉葱・人参・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャムパンケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ジャム)	1歳児 - 540 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当 2.9 g
8	月	○カレーライス(米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールー・豆乳) ○コンソメスープ(水菜・人参) ○コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・コーン) ○バナナ	お茶 おひさまごぼん (米・豚挽肉・人参・たくあん)	1歳児 - 646 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 7.7 g 食塩相当 1.7 g
9	火	○ごはん ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参・マヨドレ) ○味噌汁(ほうれん草・里いも) ○グレープフルーツ ○鶏の照り焼き(鶏肉) ○かぶのトロトロ煮(かぶ・鶏挽肉)	牛乳 米粉バナナマフィン (米粉・バナナ・豆乳)	1歳児 - 536 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当 1.4 g
10	水	○ごはん ○三色おひたし(ほうれん草・もやし・人参) ○味噌汁(えのき・長葱) ○オレンジ ○豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○金平ごぼう(ごぼう・人参・しらたき・ごま)	牛乳 いももち (じゃがいも・コーン)	1歳児 - 449 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.8 g 食塩相当 1.4 g
11	木	○フルコキ丼(米・豚肉・春雨・人参・玉葱・ニラ・もやし) ○中華スープ(椎茸・玉葱) ○チョコレギサラダ(キャベツ・もやし・人参・海苔) ○バナナ	牛乳 フルーツゼリー (寒天・災害用フルーツミックス缶・カルピス)	1歳児 - 473 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当 0.5 g
12	金	○ごはん ○ひじきのごま和え(ひじき・水菜・パプリカ・練りごま) ○すまし汁(白菜・人参) ○清見オレンジ ○鶏の唐揚げ(鶏肉・生姜) ○粉ふきいも(じゃがいも・パセリ)	牛乳 米粉りんご蒸しパン (米粉・りんご・豆乳)	1歳児 - 599 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 1.8 g 食塩相当 1.6 g
13	土	○チャーハン(米・豚挽肉・長葱・人参・グリーンピース) ○野菜スープ(コーン・玉葱) ○バナナ ○春雨サラダ(春雨・チンゲン菜・もやし・人参) ○チーズ	牛乳 黒糖スコーン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・レーズン・黒糖)	1歳児 - 656 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当 1.1 g
15	月	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・玉葱・人参・グリーンピース) ○三色サラダ(小松菜・もやし・パプリカ・ごま) ○バナナ	牛乳 餃子ピザ (餃子の皮・ツナ・玉葱・パプリカ・ピーマン・ケチャップ・チーズ)	1歳児 - 431 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.4 g 食塩相当 1.4 g
16	火	○ごはん ○キャベツのゆかり和え(キャベツ・きゅうり・ゆかり) ○味噌汁(じゃがいも・小松菜) ○グレープフルーツ ○カレイのみりん焼き(カレイ) ○里芋の煮物(里芋・人参・玉葱・いんげん)	牛乳 フルーツカクテル (災害用フルーツミックス缶・バナナ・レーズン)	1歳児 - 426 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 8.5 g 食塩相当 1.6 g
17	水	○ごはん ○はりはりサラダ(切干大根・きゅうり・パプリカ・昆布) ○すまし汁(もやし・水菜) ○清見オレンジ ○鶏のごまだれ焼き(鶏肉・練りごま) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・玉葱・ベーコン)	牛乳 ツナマヨまん (小麦粉・じゃがいも・玉葱・ツナ・コーン・マヨドレ)	1歳児 - 491 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16 g 食塩相当 1.3 g



リクエストカレー

18	木	○栄養納豆ご飯(災害用わかめごはん・納豆・小松菜・人参・じゃこ・青のり・ごま) ○味噌汁(なめこ・菜の花) ○豚と厚揚げの炒め物(豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉葱・チンゲン菜) ○バナナ	牛乳 レーズンクッキー (小麦粉・スキムミルク・牛乳・バター・レーズン)	IUP たんぱく質 24.1g 脂質 22.7g 食塩相当 1.5g	640 kcal	
19	金	○ごはん ○中華スープ(春雨・チンゲン菜) ○豚の葱塩焼き(豚肉・長葱) ○大根の金平(大根・人参・エリンギ)	○スナップエンドウのマヨ味噌和え (スナップエンドウ・ひじき・パプリカ・マヨドレ) ○オレンジ	お茶 フォースープ (フォー・鶏肉・椎茸・水菜・人参)	IUP たんぱく質 13.8g 脂質 7.9g 食塩相当 0.6g	606 kcal
20	土	○すき焼き風うどん(うどん・豚肉・玉葱・人参・えのき・ほうれん草) ○ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・コーン・ツナ) ○チーズ ○バナナ	○キャベツの柚子和え(キャベツ・人参・きゅうり・柚子) ○清見オレンジ	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布)	IUP たんぱく質 19.9g 脂質 14.6g 食塩相当 1.5g	501 kcal
22	月	○ごはん ○味噌汁(キャベツ・ナス) ○鶏のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○さつまいもと大豆の甘がらめ(さつまいも・大豆・ごま)	○キャベツの柚子和え(キャベツ・人参・きゅうり・柚子) ○清見オレンジ	牛乳 ほうれん草マフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ほうれん草・チーズ)	IUP たんぱく質 24.6g 脂質 20.4g 食塩相当 1.5g	577 kcal
23	火	○わかめごはん(災害用わかめごはん) ○味噌汁(かぶ・絹さや) ○プリ大根(プリ・大根) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・椎茸・油揚げ)	○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・きゅうり・パプリカ・海苔) ○グレープフルーツ	牛乳 おまんじゅう (小麦粉・あんこ)	IUP たんぱく質 24.2g 脂質 15.3g 食塩相当 1.8g	553 kcal
24	水	○ごはん ○すまし汁(豆腐・わかめ) ○レバーハンバーグ(鶏挽肉・鶏レバー・ひじき・玉葱・いんげん・中濃ソース・ケチャップ) ○カリフラワーのカレー炒め(カリフラワー・ブロッコリー・パプリカ・カレー粉)	○オレンジ	お茶 やみつきおにぎり (米・黒米・たかす・青のり)	IUP たんぱく質 17.7g 脂質 9.4g 食塩相当 1.7g	503 kcal
25	木	○ごはん ○味噌汁(厚揚げ・万能ねぎ) ○豚のボン酢おろしソースかけ(豚肉・大根) ○人参しりしり(人参・ツナ・ごま)	○やみつきキャベツ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・にんにく) ○清見オレンジ	牛乳 豆乳ゼリー (豆乳・寒天・みかん缶)	IUP たんぱく質 20.7g 脂質 20.7g 食塩相当 1.3g	500 kcal
26	金	●ミートソーススパゲティ(スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・しめじ・セロリ・トマト缶・中濃ソース・ケチャップ) ●カラフルスープ(オクラ・パプリカ) ●ポテトサラダ(じゃがいも・コーン・人参・枝豆・マヨドレ) ●いちご		牛乳 メープルケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・生クリーム・メープルシロップ)	IUP たんぱく質 23.3g 脂質 22.9g 食塩相当 2.2g	611 kcal
27	土	○中華丼(米・豚肉・白菜・人参・玉葱・きくらげ) ○中華スープ(春雨・玉葱・コーン) ○小松菜のナムル(小松菜・人参・もやし) ○バナナ		牛乳 ココアマフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ココア)	IUP たんぱく質 18.4g 脂質 17.2g 食塩相当 0.5g	563 kcal
30	月	○ポークカレー(米・豚肉・玉葱・人参・かぼちゃ・豆乳) ○ポテトスープ(じゃがいも・小松菜) ○キャベツの塩昆布和え(キャベツ・きゅうり・パプリカ・塩昆布) ○バナナ		牛乳 ミックスベリーとチーズのスコーン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・ミックスベリー・チーズ)	IUP たんぱく質 20.8g 脂質 19.8g 食塩相当 1.7g	619 kcal



ご入園、ご進級おめでとうございます*

給食では、一汁三菜を基本とした旬の食材を取り入れた和食を中心に献立の作成をしています。ご家庭ではあまり食べていないものや苦手な野菜もたくさん出るかもしれません。少しずつ給食にも慣れて色々なものが食べられるようになりますといいですね!!

「給食の時間って楽しい」「みんなで食べると美味しい」と思ってもらえるよう、安心安全でおいしい給食づくりを心掛けていきたいと思っております♪

献立と一緒に旬の食材やご家庭でも出来る簡単なレシピなど紹介していきます*



*0・1歳児には、エビ・貝類の提供しません