

令和 7 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                                   |
|--------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1<br>・<br>火<br>15  | ビビンバ風ご飯<br>ひじきの炒め煮<br>さつま芋と玉ねぎの味噌汁                   | 牛乳<br>ココア蒸しパン                 | ぶたひき肉・油揚げ・みそ・普通牛乳                 | 精白米・砂糖・ごま油・すりごま・三温糖・さつまいも・ホットケーキミックス・サフラワー油 | しょうが・にんにく・にんじん・ほうれんそう・だいずもやし・乾ひじき・たまねぎ       |
| 2<br>16<br>30<br>水 | ご飯<br>さばのしょうが煮<br>ほうれん草とコーンの胡麻和え<br>豆腐のスープ           | 牛乳<br>ビーフン                    | さば・木綿豆腐・普通牛乳・ぶたもも                 | 精白米・三温糖・いりごま・ごま油・ビーフン                       | しょうが・ほうれんそう・コーン・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・にんじん・チンゲンサイ  |
| 3<br>・<br>木<br>17  | ご飯<br>てりやき豆腐ハンバーグ<br>青のりポテト<br>にんじんとキャベツの味噌汁         | 牛乳<br>ジャムサンド                  | ぶたひき肉・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ・普通牛乳           | 精白米・パン粉・砂糖・片栗粉・じゃがいも・食パン                    | たまねぎ・あおのり・キャベツ・にんじん・いちごジャム                   |
| 4<br>・<br>金<br>18  | ご飯<br>肉じゃが<br>パンサンスー<br>呉汁                           | 牛乳<br>おかかチャーハン                | 鶏ひき肉・大豆水煮・みそ・普通牛乳・ぶたひき肉・かつお節      | 精白米・じゃがいも・サフラワー油・砂糖・緑豆はるさめ・ごま油              | にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり・だいこん・ぶなしめじ・長ねぎ・青ピーマン  |
| 5<br>・<br>土<br>19  | トマトの肉味噌スパゲッティ<br>コンソメスープ<br>バナナきなこ                   | 牛乳<br>せんべい                    | ぶたひき肉・みそ・きな粉・普通牛乳                 | マカロニスパゲティ・オリーブ油・三温糖・砂糖・しょうゆせんべい             | トマトホール缶詰・たまねぎ・コーン・しょうが・にんにく・にんじん・青ピーマン・バナナ   |
| 7<br>・<br>月<br>21  | ご飯<br>かじきの照り焼き<br>白和え<br>じゃが芋としめじの清汁                 | 牛乳<br>ミルクもち                   | めかじき・木綿豆腐・みそ・普通牛乳・きな粉             | 精白米・三温糖・すりごま・砂糖・じゃがいも・ふ・片栗粉                 | ほうれんそう・にんじん・ぶなしめじ                            |
| 8<br>・<br>火<br>22  | カレーライス<br>アスパラとにんじんのサラダ<br>バナナ                       | 牛乳<br>焼うどん                    | 鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳・ぶたもも・かつお節           | 精白米・じゃがいも・なたね油・有塩バター・薄力粉・三温糖・うどん・サフラワー油     | にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・アスパラガス・コーン・バナナ・キャベツ・青のり   |
| 9<br>・<br>水<br>23  | ご飯<br>麻婆豆腐<br>中華風コーンスープ<br>いちご                       | 牛乳<br>スイートポテト                 | 木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・普通牛乳                | 精白米・砂糖・ごま油・片栗粉・さつまいも・無塩バター                  | にんじん・乾しいたけ・長ねぎ・コーン缶詰クリーム・コーン・たまねぎ・チンゲンサイ・いちご |
| 10<br>・<br>木<br>24 | ロールパン<br>(卵禁/代替食パン)<br>ミートホール<br>じゃがいものポタージュ<br>オレンジ | 牛乳<br>チーズおかか焼きおにぎり            | ぶたひき肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・普通牛乳・プロセスチーズ・かつお節 | ロールパン・片栗粉・砂糖・じゃがいも・精白米・いりごま                 | たまねぎ・トマトケチャップ・オレンジ                           |
| 11<br>・<br>金<br>25 | あんかけうどん<br>小松菜のツナ和え<br>バナナきなこ                        | 牛乳<br>カレーピラフ                  | 鶏もも・きな粉・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰              | うどん・サフラワー油・片栗粉・砂糖・精白米・有塩バター                 | たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな・コーン・バナナ・にんじん             |
| 12<br>・<br>土<br>26 | ご飯<br>チャブチェ<br>ひじきふりかけ<br>中華風豆腐のスープ                  | 牛乳<br>せんべい<br>チーズ             | ぶたもも・木綿豆腐・普通牛乳・プロセスチーズ            | 精白米・緑豆はるさめ・ごま油・三温糖・いりごま・しょうゆせんべい            | にんじん・生しいたけ・にら・にんにく・乾ひじき・乾しいたけ・こまつな・長ねぎ       |
| 14<br>・<br>月<br>28 | ご飯<br>さわらのゴマ味噌焼き<br>切り干し大根の煮物<br>生揚げと小松菜のすまし汁        | 牛乳<br>キャロットケーキ<br>(卵禁/代替せんべい) | さわら・みそ・油揚げ・生揚げ・普通牛乳・鶏卵            | 精白米・いりごま・砂糖・ホットケーキミックス・サフラワー油               | 切り干しだいこん・にんじん・こまつな・えのきたけ                     |
|                    |                                                      |                               |                                   |                                             |                                              |

| ☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆三歳以上児 |        |        |        |        |                       |         |         |       |
|------------------------------|--------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|---------|-------|
| エネルギー                        | 蛋白質    | 脂 肪    | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA<br>(レチノール当量:RE) | ビタミンB 1 | ビタミンB 2 | ビタミンC |
| 532 Kcal                     | 19.9 g | 15.7 g | 220 mg | 2.0 mg | 207 μg                | 0.37 mg | 0.37 mg | 22 mg |