

令和 8 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 ・ 15 水	ビビンバ風ご飯 ひじきの炒め煮 さつま芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	ぶたひき肉・油揚げ・みそ・普通牛乳	精白米・油・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	しょうが・にんにく・にんじん・ほうれんそう・りょくとうもやし・乾ひじき・たまねぎ
2 16 30 木	ご飯 さばのしょうが煮 ほうれん草とコーンの胡麻和え 豆腐のスープ	牛乳 ビーフン	さば・木綿豆腐・普通牛乳・ぶたもも	精白米・三温糖・すりごま・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・チンゲンサイ
3 ・ 17 金	ご飯 肉じゃが パンサンスー 呉汁	牛乳 おほかチャーハン	鶏ひき肉・大豆水煮缶詰・みそ・普通牛乳・ぶたひき肉・かつお節	精白米・じゃがいも・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
4 ・ 18 土	トマトの肉味噌スパゲッティ コンソメスープ バナナきなこ	牛乳 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	ホールトマト・たまねぎ・冷凍コーン・しょうが・にんにく・にんじん・青ピーマン・バナナ
6 ・ 20 月	ご飯 かじきの照り焼き 白和え じゃが芋としめじの清汁	牛乳 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
7 ・ 21 火	ご飯 てりやき豆腐ハンバーグ 青のりポテト にんじんとキャベツの味噌汁	牛乳 ジャムサンド	ぶたひき肉・木綿豆腐・油揚げ・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
8 ・ 22 水	カレーライス はりはりサラダ バナナ	牛乳 焼うどん	鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳・ぶたもも・削り節	精白米・じゃがいも・なたね油・有塩バター・薄力粉・ごま油・すりごま・ゆでうどん・油	たまねぎ・にんじん・冷凍コーン・トマトケチャップ・切干しだいこん・きゅうり・りょくとうもやし・バナナ・キャベツ・あおさ
9 ・ 23 木	ご飯 麻婆豆腐 中華風コーンスープ いちご	牛乳 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・コーン缶詰粒・たまねぎ・チンゲンサイ・いちご
10 ・ 24 金	ロールパン (卵禁/代替食パン) ミートボール じゃがいものポタージュ オレンジ	牛乳 チーズおほか焼きおにぎり	ぶたひき肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・普通牛乳・プロセスチーズ・削り節	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 ・ 25 土	ご飯 ひじきふりかけ チャプチェ 中華風豆腐のスープ	牛乳 せんべい 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・いりごま・ごま油・三温糖・緑豆はるさめ・しょうゆせんべい	乾ひじき・にんじん・生しいたけ・にら・にんにく・乾しいたけ・長ねぎ
13 ・ 27 月	ご飯 さわらのゴマ味噌焼き 切り干し大根の煮物 生揚げと小松菜のすまし汁	牛乳 キャロットケーキ (卵禁/代替せんべい)	さわら・甘みそ・油揚げ・生揚げ・普通牛乳・鶏卵	精白米・いりごま・油・砂糖・ホットケーキミックス	切干しだいこん・にんじん・こまつな・えのきたけ・にんじん
14 ・ 28 火	あんかけうどん 小松菜のツナ和え バナナきなこ	牛乳 カレーピラフ	鶏もも・まぐろ水煮缶詰・きな粉・普通牛乳・ぶたひき肉	ゆでうどん・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・冷凍コーン・バナナ・にんじん

☆ 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 (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
502 Kcal	20.0 g	15.7 g	222 mg	2.2 mg	206 μg	0.36 mg	0.37 mg	20 mg