

# 令和4年4月 給食献立表



日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1金	牛乳	★精進料理★ わかめご飯、味噌汁(豆腐・なめこ)、 高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの昆布和え、 いちご	米、じゃが芋、油、 片栗粉、砂糖	豆腐、凍り豆腐、◎牛乳、 ○和菓子	いちご、キャベツ、人参、胡瓜、なめこ、 さやえんどう、わかめ、昆布	[和菓子(ねりきり)]、 緑茶
2土	やさいとりんご ジュース	スパゲティナーポリタン、コーンスープ、 ささみサラダ、バナナ	スパゲティ、○食パン、 ドレッシング、○マヨドレ、 オリーブ油、油	○牛乳、ベーコン、 鶏肉、○えび	バナナ、コーン、玉葱、キャベツ、コーン、 黄ピーマン、人参、トマト、マッシュルーム、 ピーマン、◎ミックスジュース	エビトースト、 牛乳
4月	豆乳	カレーライス、こぎつねサラダ、 牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、 ○ホットケーキミックス、 オリーブ油、油、三温糖	牛乳、豚肉、 油揚げ、◎豆乳	オレンジ、玉葱、大根、人参、胡瓜、 ○干しぶどう	レーズン蒸しパン、 麦茶
5火	飲むヨーグルト	ご飯、豚汁、さわらのしぐれ煮、 ブロッコリーのごまあえ、りんご	米、里芋、○油、 三温糖、ごま、 ○玄米フレーク	○牛乳、さわら、豚肉、 ◎ヨーグルト	りんご、ブロッコリー、大根、 胡瓜、人参、葱、ごぼう、○昆布	玄米フレークスナック、 [昆布]、牛乳
6水	豆乳	さくらパン、ほうれん草のスープ、 鶏肉のトマトソースかけ、 かぼちゃサラダ、オレンジ	さくらパン、○片栗粉、 マヨドレ、小麦粉、 ◎ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、○おから、 ○豚肉、◎豆乳	オレンジ、南瓜、ほうれん草、ホールトマト缶詰、 ○キャベツ、マッシュルーム、玉葱、胡瓜、 人参、○にら、○コーン、コーン、○青海苔	チヂミ、 牛乳
7木	牛乳	マーボー豆腐丼、豆苗スープ、 春雨サラダ、[ももゼリー]	うどん、米、春雨、 油、砂糖、三温糖、 片栗粉、ごま油	豆腐、豚肉、○鶏肉、 ハム、◎牛乳	トウモロコシ、もやし、葱、胡瓜、○葱、 ○人参、人参、にら、椎茸、 ○小松菜、○干し椎茸	煮込みうどん、 麦茶
8金	飲むヨーグルト	たけのご飯、味噌汁(じゃが芋・きぬさや)、 さけの塩焼き、キャベツのたくあん和え、 いちご	米、じゃが芋、 ○小麦粉、○砂糖 ○無塩バター	○牛乳、鮭、油揚げ、 ○スキムミルク ◎ヨーグルト	いちご、キャベツ、筍、胡瓜、人参、 椎茸、さやえんどう、○人参、 だいこん(たくあん)	お花クッキー、 牛乳
9土	やさいとりんご ジュース	醤油ラーメン、[シュウマイ]、 ごぼうとアスパラのサラダ、牛乳、 オレンジ	中華麺、○米、 マヨドレ、○油、 ごま油	牛乳、しゅうまい、焼き豚、 ○豚肉、○油揚げ、 ベーコン	オレンジ、ごぼう、ほうれん草、コーン、 アスパラガス、人参、葱、○人参、 ○昆布、○しょうが、◎ミックスジュース	しじゅうしい、 麦茶
11月	豆乳	ご飯、味噌汁(南瓜・わかめ)、 鶏肉の梅肉焼き、春野菜炒め、 りんご	米、○食パン、 ○メープルシロップ、 砂糖、油、三温糖	○牛乳、鶏肉、 油揚げ、◎豆乳	りんご、キャベツ、南瓜、梅肉、ふき、 うど、浅葱、さやえんどう、わかめ、 ○昆布	メープルトースト、 [昆布]、牛乳
12火	飲むヨーグルト	レタスとハムのチャーハン、 中華スープ(チンゲン菜・えのき)、 豆腐ハンバーグ、白桃缶	○じゃが芋、米、 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、 ハム、◎ヨーグルト	もも、玉葱、青梗菜、えのき茸、レタス、 葱、人参、ひじき、○青海苔	焼きポテト、 牛乳
13水	牛乳	キャロットロールパン、かぶのスープ、 スパニッシュオムレツ、 フレンチサラダ、オレンジ	キャロットパン、 ○米、ドレッシング、 ○ごま	卵、ハム、 ベーコン、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、かぶ、トマト、 しめじ、人参、○昆布、玉葱、 胡瓜、かぶ・葉、ピーマン	塩昆布おにぎり、 麦茶
14木	豆乳	ご飯、味噌汁(玉葱・あおさ)、 すき焼き風煮、 きゅうりともやしの酢の物、りんご	米、○リッツ、砂糖、 油、○砂糖	◎ヨーグルト、豚肉、 豆腐、◎豆乳	りんご、白菜、もやし、○もも缶、○パイン缶、 玉葱、胡瓜、○みかん缶、葱、白滝、 えのき茸、○いちご、人参、あおさ海苔、 わかめ	フルーツヨーグルト、 [リッツ]、麦茶
15金	牛乳	お赤飯、千切り野菜のすまし汁、 赤魚の味噌焼き、ほうれん草の白和え、 いちご	米、○和菓子、 もち米、砂糖、ごま、 ごま、砂糖	あかうお、豆腐、 ささげ、◎牛乳	いちご、大根、ほうれん草、えのき茸、 人参、さやえんどう	[紅白まんじゅう]、 麦茶
16土	飲むヨーグルト	肉みそうどん、わかめスープ、 [煮豆(いんげん豆)]、バナナ	うどん、○クラッカー、 片栗粉、砂糖、油	○牛乳、うずら豆(煮豆)、 豚肉、◎ヨーグルト	バナナ、キャベツ、玉葱、○ジャム、 人参、椎茸、ピーマン、干し椎茸、 わかめ	クラッカーサンド (いちごジャム)、 牛乳
18月	豆乳	カレーライス、こぎつねサラダ、 牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、 ○ホットケーキミックス、 オリーブ油、油、三温糖	牛乳、豚肉、 油揚げ、◎豆乳	オレンジ、玉葱、大根、人参、胡瓜、 ○干しぶどう	レーズン蒸しパン、 麦茶
19火	飲むヨーグルト	ご飯、豚汁、さわらのしぐれ煮、 ブロッコリーのごまあえ、りんご	米、里芋、○油、 三温糖、ごま、 ○玄米フレーク	○牛乳、さわら、豚肉、 ◎ヨーグルト	りんご、ブロッコリー、大根、大根、胡瓜、 人参、葱、ごぼう、○昆布	玄米フレークスナック、 [昆布]、牛乳
20水	牛乳	マーボー豆腐丼、豆苗スープ、 春雨サラダ、オレンジ	うどん、米、春雨、 油、砂糖、三温糖、 片栗粉、ごま油	豆腐、豚肉、○鶏肉、 ハム、◎牛乳	オレンジ、トウモロコシ、もやし、葱、胡瓜、 ○葱、○人参、人参、にら、椎茸、 ○小松菜、○干し椎茸	煮込みうどん、 麦茶
21木	やさいとりんご ジュース	★誕生会メニュー★ ハムサンド、コンソメスープ、バーベキューチキン、 グリーンサラダ、[ぶどうゼリー]	食パン、 ○ホットケーキミックス、 ドレッシング、マヨドレ、 ○無塩バター、○砂糖	鶏肉、○生クリーム、 ○牛乳、○ヨーグルト、 ハム	キャベツ、胡瓜、○いちご、玉葱、 マッシュルーム、ほうれん草、 アスパラガス、◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、 紅茶
22金	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(大根・油揚げ)、 さばの竜田揚げ、 アスパラとキャベツのゆかりあえ、りんご	米、○食パン、油、 片栗粉、○油、 ○小麦粉	○牛乳、鯖、○豚肉、 油揚げ、◎ヨーグルト	りんご、キャベツ、大根、○玉葱、 アスパラガス、○人参、人参、 しょうが、ゆかり(しそ)	ミートパン、 牛乳
23土	やさいとりんご ジュース	あんかけ焼きそば、 [肉だんごのもち米蒸し]、 豆腐の中華風サラダ、牛乳、オレンジ	中華麺、○さつま芋、 もち米、片栗粉 ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、豚肉	オレンジ、白菜、玉葱、トマト、人参、 胡瓜、筍、ピーマン、◎ミックスジュース	ふかし芋、 麦茶
25月	豆乳	ご飯、味噌汁(南瓜・わかめ)、 鶏肉の梅肉焼き、春野菜炒め、 りんご	米、○食パン、 ○メープルシロップ、 砂糖、油、三温糖	○牛乳、鶏肉、 油揚げ、◎豆乳	りんご、キャベツ、南瓜、梅肉、ふき、 うど、浅葱、さやえんどう、わかめ、 ○昆布	メープルトースト、 [昆布]、牛乳
26火	飲むヨーグルト	レタスとハムのチャーハン、 中華スープ(チンゲン菜・えのき)、 豆腐ハンバーグ、白桃缶	○じゃが芋、米、 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、 ハム、◎ヨーグルト	もも、玉葱、青梗菜、えのき茸、レタス、 葱、人参、ひじき、○青海苔	※焼きポテト、 牛乳
27水	牛乳	キャロットロールパン、かぶのスープ、 スパニッシュオムレツ、 フレンチサラダ、オレンジ	キャロットパン、 ○米、ドレッシング、 ○ごま	卵、ハム、 ベーコン、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、かぶ、トマト、 しめじ、人参、○昆布、玉葱、 胡瓜、かぶ・葉、ピーマン	塩昆布おにぎり、 麦茶
28木	豆乳	ご飯、味噌汁(玉葱・あおさ)、 すき焼き風煮、 きゅうりともやしの酢の物、りんご	米、○リッツ、砂糖、 油、○砂糖	◎ヨーグルト、豚肉、 豆腐、◎豆乳	りんご、白菜、もやし、○もも缶、○パイン缶、玉葱、 胡瓜、○みかん缶、葱、白滝、えのき茸、○いちご、 人参、あおさ海苔、わかめ	フルーツヨーグルト、 [リッツ]、麦茶
29金	☆ 昭和の日 ☆					
30土	やさいとりんご ジュース	きゃべつの和風スパゲティ、 [たこウインナー]、小松菜のサラダ、 牛乳、パイン缶	スパゲティ、○米、 油、マヨドレ、○油、 ごま	牛乳、ウインナー、 鶏肉、○鶏肉	パイン缶、小松菜、キャベツ、もやし、 ○玉葱、エリンギ、○人参、 ○ピーマン、◎ミックスジュース	ケチャップライス、 麦茶

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	476kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188μg	0.25mg	0.28mg	20mg

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。  
\* 3時おやつの昆布の提供は心組からです。  
※26日の焼きポテトは2種類の味から選んでもらいます。(のり塩味またはカレー味)

ご入園・ご進級おめでとうございます  
新たな1年がスタートしました。今年度も心を込めて  
安全・安心でおいしい食事を提供していきます。宜しく  
お願いします。  
・1日 精進料理  
・8日 花まつりのため甘茶を提供します  
・15日 創立記念日お祝いメニュー  
・21日 誕生会メニュー





