

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	その他
1	土	焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・削り節・ ドリンクヨーグルト	干しうどん・ごま油・ 植物油・カステラ	バナ・たまねぎ・キャベツ・も やし・にんじん・青ねぎ・ しょうが	食塩・清酒・濃口しょう ゆ
3	月	麦ごはん(未満児用) 魚の照り焼き スナップえんどう(15g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 いちご(50g) クラッカー(15g)	牛乳・魚	精白米・押麦・三温 糖・植物油・クッキー	れんげ・しょうが・スナップえん どう・かぼちゃ・たまねぎ・ にんじん・青ねぎ・いちご	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
4	火	麦ごはん(未満児用) 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 牛乳 ふかしいも	牛乳・豚ひき肉・木綿 豆腐・鶏肉	精白米・押麦・植物 油・ごま油・三温糖・ 片栗粉・さつまいも	りんご・にんじん・青ねぎ・ にんにく・しょうが・チンゲン サイ・たまねぎ・ホルモン缶	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・鳥がらだし・食塩
5	水	麦ごはん(未満児用) 牛肉とフライドポテトのソテー ココロ野菜の清汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 バナナ(75g) ビスケット	牛乳・牛肉・木綿豆 腐・調整豆乳	精白米・押麦・じゃが いも・揚げ油・植物 油・ビスケット	みかん缶・さやいんげん・こ まつな・にんじん・だいこ ん・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし
6	木	麦ごはん(未満児用) 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 牛乳 りんごゼリー あられ	牛乳・鶏肉・厚揚げ・ 塩わかめ・粉寒天	精白米・押麦・じゃが いも・植物油・三温 糖・あられ	いちご・たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリピース・はくさ い・えのきたけ・青ねぎ・り んご・りんごジュース	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・米みそ・麦 みそ
7	金	ロールパン(未満児用) 魚のパン粉焼き レタス(12g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛乳・プロセス・白身 魚・鶏卵・粉チーズ・豚 肉・脱脂粉乳・油揚げ	ロールパン・パン粉・マカ リン・じゃがいも・植物 油・精白米・押麦	パセリ・レタス・キャベツ・たま ねぎ・にんじん・セラー・ごぼ う・生しいたけ	食塩・白ワイン・鳥がら だし・濃口しょうゆ・清 酒・みりん
8	土	スパゲティ・ミートソース りんご(60g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛ひき 肉・豚ひき肉・粉チーズ	せんべい・スパゲティ・植 物油・マカリン・パン粉・ 丸ボーロ	たまねぎ・にんじん・ビー マン・トマトビュレ・りんご	トマトケチャップ・コンソメ・ウスター ソース
10	月	麦ごはん(未満児用) ビーマンと豚肉のソース炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・豚肉・木綿豆 腐・塩わかめ・脱脂粉 乳・鶏卵	精白米・押麦・植物 油・三温糖・片栗粉・ 小麦粉・バター	りんご・ビーマン・赤ビー マン・黄 ビーマン・たまねぎ・えのきた け・にんじん・干しぶどう	ウスターソース・清酒・濃口し ょうゆ・かつお昆布だし・ 食塩・ペーキングパウダー
11	火	麦ごはん(未満児用) カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 マカロニのきな粉和え	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・調整豆乳・きな粉	精白米・押麦・じゃが いも・マカリン・カレー粉・ すりごま・ごま油・マカ ロニ・三温糖	みかん缶・たまねぎ・にんじ ん・りんご・冷凍グリピース・ トマトビュレ・キャベツ・グリーンアパ ラガス	鳥がらだし・ガーリックパウ ダー・ウスターソース・食塩・濃 口しょうゆ
12	水	麦ごはん(未満児用) みそ汁(だいこん)(未満児用) 魚の塩焼き トマト(32g) ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・プロセス・塩わか め・魚・鶏卵・ロース ム・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温 糖・植物油・食パン・い ちごジャム	だいこん・トマト・ほうれんそ う・たまねぎ・にんじん	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩
13	木	ぶどうパン(未満児用) ハンバーグ ゆでいんげん キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・豚ひ き肉・鶏卵・調整豆 乳・脱脂粉乳・ブレン ドヨーグルト	ウエハース・ぶどうパン・植 物油・パン粉・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・ホ ルモン缶・キャベツ・にんじん・ パセリ・みかん缶・パイナップ ル缶	食塩・ナツメグ・トマトケ チャップ・ウスターソース・鳥がら だし
14	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 鶏のから揚げ 三色野菜のソテー 切干しだいこんの和え物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・鶏肉・まぐろ油 漬缶・脱脂粉乳・鶏 卵・おから	精白米・押麦・白玉 ふ・片栗粉・揚げ油・ 植物油・三温糖・小麦 粉・バター	バナ・えのきたけ・青ねぎ・ しょうが・ホルモン缶・冷凍グ リピース・にんじん・切干だい こん・きゅうり	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・ガー リックパウダー・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢・ペ ーキングパウダー

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	471	18.5	14.0	288	2.0	201	0.32	0.47	26	4.7	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2023年

## 4月 給食献立表

3歳以上児

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	その他
1	土	焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳 カステラ	豚肉・削り節・ドリング ヨーグルト・牛乳	干しうどん・ごま油・ 植物油・カステラ	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・青ねぎ・しょうが	食塩・清酒・濃口しょう ゆ
3	月	魚の照り焼き スナックえんどう(15g) かぼちゃのみそ汁	牛乳 いちご(50g) クラッカー(15g)	魚・牛乳	三温糖・植物油・クッキー	しょうが・スナップえんどう・ かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・いちご	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
4	火	麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳 ふかしいも	豚ひき肉・木綿豆腐・ 鶏肉・牛乳	植物油・ごま油・三温 糖・片栗粉・さつまい も	にんじん・青ねぎ・にんに く・しょうが・チンゲンサイ・た まねぎ・ホルコン缶	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・鳥がらだし・食塩
5	水	牛肉とフライドポテトのソテー ココロ野菜の清汁	豆乳 バナナ(75g) ビスケット	牛肉・木綿豆腐・調整 豆乳	じゃがいも・揚げ油・ 植物油・ビスケット	さやいんげん・こまつな・に んじん・だいこん・バナ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし
6	木	肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳 りんごゼリー あられ	鶏肉・厚揚げ・塩わか め・牛乳・粉寒天	じゃがいも・植物油・ 三温糖・あられ	たまねぎ・にんじん・冷凍 グリンピース・はくさい・えのきた け・青ねぎ・りんご・りんご ジュース	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・米みそ・麦 みそ
7	金	魚のパン粉焼き レタス(12g) 野菜スープ(豚肉入り)	スキムミルク かやくごはん(おやつ)	白身魚・鶏卵・粉チ ーズ・豚肉・脱脂粉乳・ 油揚げ	パン粉・マカリン・じゃが いも・植物油・精白 米・押麦	パセリ・レタス・キャベツ・たま ねぎ・にんじん・セリ・こぼ う・生しいたけ	食塩・白ワイン・鳥がら だし・濃口しょうゆ・清 酒・みりん
8	土	スパゲティ・ミートソース りんご(60g)	牛乳 丸ボーロ	鶏卵・牛ひき肉・豚ひ き肉・粉チーズ・牛乳	スパゲティ・植物油・マカ リン・パン粉・丸ボーロ	たまねぎ・にんじん・ビー マン・トマトピューレ・りんご	トマトケチャップ・コンソメ・ウスター ソース
10	月	ビーマンと豚肉のソース炒め 清汁(豆腐)	スキムミルク にんじんカップケーキ	豚肉・木綿豆腐・塩わ かめ・脱脂粉乳・鶏卵	植物油・三温糖・片栗 粉・小麦粉・バター	ビーマン・赤ビーマン・黄ビー マン・たまねぎ・えのきたけ・にん じん・干しぶどう	ウスターソース・清酒・濃口し ょうゆ・かつお昆布だし・ 食塩・ベーキングパウダー
11	火	カレーシチュー 春キャベツの和え物	豆乳 マカロニのきな粉和え	牛肉・脱脂粉乳・調整 豆乳・きな粉	じゃがいも・マカリン・カ レール・すりごま・ごま 油・マカロニ・三温糖	たまねぎ・にんじん・りん ご・冷凍グリンピース・トマトピ ューレ・キャベツ・グリーンアスパ ラガス	鳥がらだし・ガーリックパウ ダー・ウスターソース・食塩・濃 口しょうゆ
12	水	魚の塩焼き トマト(32g) ほうれんそうと卵の炒め物	スキムミルク ジャムサンド	魚・鶏卵・ロースハム・脱脂 粉乳	三温糖・植物油・食パ ン・いちごジャム	トマト・ほうれんそう・たま ねぎ・にんじん	食塩
13	木	ハンバーグ ゆでいんげん キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏卵・牛乳・調整豆 乳・脱脂粉乳・プレーン ヨーグルト	植物油・パン粉・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・ホ ルコン缶・キャベツ・にんじん・ パセリ・みかん缶・パイナップ 缶	食塩・ナツメグ・トマトケ チャップ・ウスターソース・鳥が らだし
14	金	鶏のから揚げ 三色野菜のソテー 切干しだいこんの和え物	スキムミルク おからマフィン	鶏肉・まぐろ油漬缶・ 脱脂粉乳・鶏卵・おか ら・牛乳	片栗粉・揚げ油・植物 油・三温糖・小麦粉・ バター	しょうが・ホルコン缶・冷凍 グリンピース・にんじん・切干だ いこん・きゅうり	清酒・濃口しょうゆ・ガー リックパウダー・食塩・み りん・食塩(塩もみ用)・ 食酢・ベーキングパウダー

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	399	18.8	13.8	284	2.2	213	0.33	0.49	26	4.8	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満