

令和6年4月の予定献立表

以上児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	生姜焼き (豚肉、玉ねぎ) 人参しりしり (人参、卵、ツナ) みそ汁 (刻み揚げ、木綿豆腐、わかめ) りんご	スタミナ納豆 (納豆、ひき肉、長ねぎ) 餃子 ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー、もやし、糸かつお) バナナ	ぶりの電田揚げ わかめサラダ (わかめ、胡瓜、ツナ、コーン) きのこのみそ汁 (しいたけ、しめじ、花麩) 清見オレンジ	チキントマト煮 (鶏肉、ナス、玉ねぎ、人参、チーズ) ブロッコリー胡麻和え (ブロッコリー、白菜、人参) 春雨スープ (春雨、人参、わかめ、玉ねぎ、パセリ) みかんヨーグルト (ヨーグルト、みかん)	ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、人参、チーズ) ジャーマンポテト (じゃが芋、ウインナー、パセリ) みそ汁 (キャベツ、人参、長ねぎ) グレープフルーツ	
午後おやつ	◎お麩ラスク 麦茶	◎さつまいもスティック 牛乳	◎チーズパン 牛乳	◎クッキー 麦茶	◎生クリームスコーン 牛乳	
	エネルギー：558kcal 脂質：17.8g たんぱく質：22.5g 塩分：1.6g	エネルギー：558kcal 脂質：17.8g たんぱく質：22.5g 塩分：1.6g	エネルギー：555kcal 脂質：20.6g たんぱく質：25.4g 塩分：1.5g	エネルギー：585kcal 脂質：17.5g たんぱく質：19.0g 塩分：1.0g	エネルギー：577kcal 脂質：19.8g たんぱく質：22.0g 塩分：1.5g	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	サバの味噌煮 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、スライス、ウインナー) みそ汁 (白玉、わかめ、えのき) 清見オレンジ	2種のパン (ミニフランスパン、クロワッサン) チーズハンバーグ もやしと胡瓜のさっぱり和え (もやし、胡瓜、人参) マカロニスープ (マカロニ、ベーコン、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー) バナナ	麻婆豆腐 (鶏肉、ひき肉、玉ねぎ、唐辛子、にら、しいたけ) 蒸し鶏中華和え (蒸し鶏、もやし、ほうれん草) ビーフンソテー (ビーフン、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) ゼリー	から揚げ スパゲティサラダ (スパゲティ、キャベツ、人参) ばくばく胡瓜 清見オレンジ	ポークカレー (豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参) 春キャベツサラダ (キャベツ、蒸し鶏、胡瓜) りんご	
午後おやつ	◎コーンフレークおこし 牛乳	◎ひじきおにぎり 麦茶	◎キャロットケーキ 牛乳	◎プリン	◎マシュマロサンド 牛乳	
	エネルギー：545kcal 脂質：18.7g たんぱく質：23.2g 塩分：1.6g	エネルギー：518kcal 脂質：15.7g たんぱく質：17.6g 塩分：1.3g	エネルギー：588kcal 脂質：19.3g たんぱく質：25.7g 塩分：1.7g	エネルギー：524kcal 脂質：18.6g たんぱく質：17.9g 塩分：1.1g	エネルギー：527kcal 脂質：15.6g たんぱく質：17.9g 塩分：1.5g	
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ミートボール ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、チーズ) わかたまスープ (わかめ、卵、長ねぎ) みかん	ポークチャップ (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) スナックエンドウサラダ (ゆず、スナックエンドウ、キャベツ、コーン) ほうれん草スープ (ほうれん草、えのき、人参) ゼリー	ナポリタン (ベーコン、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、もやし) フライドポテト グレープフルーツ	春巻き 切干大根ナムル (切干大根、小松菜、人参) ワンドンスープ (ワンドン、玉ねぎ、人参、にら) バナナ	サワラの西京焼き きんぴらごぼう (ごぼう、人参) 豚汁 (豚肉、白菜、じゃが芋、ごぼう、大根、人参、長ねぎ) りんご	
午後おやつ	◎ごまちゃんすこう 麦茶	◎スイートポテト 牛乳	◎ブラウニー 麦茶	◎ストロベリーマフィン 麦茶	◎おからの実クッキー 牛乳	
	エネルギー：545kcal 脂質：18.7g たんぱく質：23.2g 塩分：1.6g	エネルギー：550kcal 脂質：17.5g たんぱく質：18.6g 塩分：1.2g	エネルギー：539kcal 脂質：19.7g たんぱく質：20.7g 塩分：1.7g	エネルギー：549kcal 脂質：14.5g たんぱく質：21.9g 塩分：1.7g	エネルギー：544kcal 脂質：16.6g たんぱく質：20.4g 塩分：1.5g	
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	肉じゃが (豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん) シューマイ みそ汁 (キャベツ、きぬさや、豆腐) グレープフルーツ	春メニュー たけのこご飯 (たけのこ、刻み揚げ) マスのタルタル焼き (マス、玉ねぎ) そらまめコーンソテー (そらまめ、コーン) みそ汁 (里芋、わかめ、長ねぎ) 清見オレンジ	タンドリーチキン (鶏肉、カレー粉、ヨーグルト) マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン) ほうれん草ソテー (ほうれん草、ベーコン、ウインナー、玉ねぎ) ゼリー	八宝菜 (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参) 春雨ナムル (春雨、もやし、胡瓜、人参) チンゲン菜スープ (チンゲン菜、ベーコン、しいたけ、長ねぎ) オレンジ	わかめうどん (うどん、わかめ、鶏肉、鰹節、コーン、長ねぎ) 磯部揚げ かぼちゃ天ぷら りんご	
午後おやつ	◎ポテト 牛乳	◎マシュマロドロップクッキー 牛乳	◎おさつマフィン 麦茶	◎バナナクッキー 牛乳	◎あんまん 麦茶	
	エネルギー：572kcal 脂質：20.0g たんぱく質：26.3g 塩分：1.1g	エネルギー：531kcal 脂質：17.3g たんぱく質：22.9g 塩分：1.1g	エネルギー：572kcal 脂質：19.0g たんぱく質：17.6g 塩分：0.9g	エネルギー：559kcal 脂質：20.9g たんぱく質：15.9g 塩分：1.8g	エネルギー：527kcal 脂質：12.4g たんぱく質：21.6g 塩分：1.8g	
日付	29日	30日				
昼食	 昭和の日	魚みそチーズ焼き (マス、チーズ) ブロッコリーとかにかま (ブロッコリー、玉ねぎ、かにかま) みそ汁 (木綿豆腐、わかめ、刻み揚げ) りんご				
午後おやつ		Caウエハース 牛乳				
		エネルギー：556kcal 脂質：19.3g たんぱく質：29.7g 塩分：1.7g				

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) たんぱく質 19.9g (19.8) 脂質 14.7g (13.0) 塩分 1.3g (1.4)  
 3歳以上児…エネルギー 561kcal (574) たんぱく質 21.6g (24.4) 脂質 16.3g (15.9) 塩分 1.6g (1.5)  
 ※ ( ) 内は給与栄養目標量です。栄養面にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。

◎印・・・手作りおやつ  
 ★印・・・地産地消の日  
 (丸森の野菜を使用します)  
 完全給食  
 ごはんのいらない日  
 9日、17日、23日、26日