

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	金	麦ごはん(未満児用) 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 いちご(50g) クラッカー(10g)	牛乳・魚	精白米・麦・三温糖・ 植物油・クッキー	パナ・しょうが・レタス・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
2	土	焼きうどん りんご(60g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・豚肉・削り節	せんべい・干しうど ん・ごま油・植物油・ バームクーヘン	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・青ねぎ・しょう が・りんご	食塩・清酒・濃口しょう ゆ
4	月	麦ごはん(未満児用) 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) コロコロ野菜の清汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 バナナ(75g) ビスケット	牛乳・牛肉・木綿豆腐	精白米・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・ト マト・ごまつな・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
5	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) いちご30g(未満児) 牛乳 ふかしもち	牛乳・豚ひき肉・木綿 豆腐・鶏肉	精白米・麦・植物油・ ごま油・三温糖・片栗 粉・さつまいも	いちご・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・ホーロン缶	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
6	水	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) オレンジ50g(未満児) 牛乳 りんごゼリー あられ	牛乳・牛肉・厚揚げ・ 塩わかめ・粉寒天	精白米・麦・じゃがい も・植物油・三温糖・ あられ	れんご・たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリーンピース・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	木	ロールパン(未満児用) 魚のパン粉焼き サラダ菜(7g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 かやくごはん(おやつ)	牛乳・白身魚・鶏卵・ 粉チーズ・豚肉・調整豆 乳・油揚げ	ロールパン・パン粉・マーガ リン・じゃがいも・植物 油・精白米・麦	バナナ・パセリ・サラダ菜・キャ ベツ・たまねぎ・にんじん・セ リ・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	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 レタス(12g) 切干しだいこんの和え物	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・鶏もも・まぐろ 油漬缶・脱脂粉乳	せんべい・精白米・ 麦・白玉ふ・片栗粉・ 揚げ油・三温糖・食 パン・いちごジャム	えのきたけ・青ねぎ・しょう が・レタス・切干しだいこん・ きゅうり・にんじん	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 (塩のみ用)・食酢
9	土	スパゲティ・ミートソース 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(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・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・マーガ リン・パン粉・丸ボーロ	パインアップル缶・たまねぎ・に んじん・ピーマン・トマト・ビ ューレ	トマトケチャップ・コンソメ・ウスター ソース
11	月	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) チーズ10g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・プロセス・牛 肉・脱脂粉乳・鶏卵・ おから	精白米・麦・じゃがい も・マーガリン・カレー粉・す りごま・ごま油・小麦 粉・三温糖・バター	たまねぎ・にんじん・りん ご・冷凍グリーンピース・トマト・ビ 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・ペーキングパウ ダー
12	火	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) りんご40g(未満児) 豆乳 マカロニのきな粉和え	牛乳・塩わかめ・魚・ 鶏卵・ロースム・調整豆 乳・きな粉	精白米・麦・三温糖・ 植物油・マカロニ・三温糖	りんご・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	水	麦ごはん(未満児用) ピーマンと豚肉のソース炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) オレンジ50g(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・麦・植物油・ 三温糖・片栗粉・小麦 粉・バター	れんご・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・たまねぎ・えのきた け・にんじん・干しぶどう	食塩・ウスターソース・清酒・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・ペーキングパウダー
14	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・フルーツ 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 ルコック缶・キャベツ・にんじん・ パセリ・みかん缶・パインアップ ル缶	食塩・トマトケチャップ・ウスター ソース・鳥がらだし

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	505	20.4	16.7	279	2.1	202	0.33	0.48	28	3.5	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.3	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2022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	金	魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳 いちご(50g) クラッカー(10g)	魚・牛乳	三温糖・植物油・クッキー	しょうが・レタス・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
2	土	焼きうどん りんご(60g)	牛乳 バームクーヘン	豚肉・削り節・牛乳	干しうどん・ごま油・ 植物油・バームクーヘン	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・青ねぎ・しょう が・りんご	食塩・清酒・濃口しょう ゆ
4	月	牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) コロコロ野菜の清汁	牛乳 バナナ(75g) ビスケット	牛肉・木綿豆腐・牛乳	じゃがいも・揚げ油・ 植物油・ビスケット	さやいんげん・トマト・こまつ な・にんじん・だいこん・パ ナ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし
5	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
6	水	肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳 りんごゼリー あられ	牛肉・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・冷凍ゲ リビーズ・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	木	魚のパン粉焼き サラダ菜(7g) 野菜スープ(豚肉入り)	豆乳 かやくごはん(おやつ)	白身魚・鶏卵・粉チ ーズ・豚肉・調整豆乳・ 油揚げ	パン粉・マーガリン・じゃが いも・植物油・精白 米・麦	パセリ・チタナ・キャベツ・たま ねぎ・にんじん・セリ・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	金	鶏のから揚げ レタス(12g) 切干しだいこんの和え物	スキムミルク ジャムサンド	鶏もも・まぐろ油漬 缶・脱脂粉乳	片栗粉・揚げ油・三温 糖・食パン・いちごジャム	しょうが・レタス・切干だいこ ん・きゅうり・にんじん	清酒・濃口しょうゆ・ガー リックパウダー・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢
9	土	スパゲティ・ミートソース 飲むヨーグルト	牛乳 丸ボーロ	鶏卵・牛ひき肉・豚 ひき肉・粉チーズ・牛乳・ ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・マーガ 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	トマトチップ・コンソメ・ウスター ソース
11	月	カレーシチュー 春キャベツの和え物	スキムミルク おからマフィン	牛肉・脱脂粉乳・鶏 卵・おから・牛乳	じゃがいも・マーガリン・カ レー粉・すりごま・ごま 油・小麦粉・三温糖・ バター	たまねぎ・にんじん・りん ご・冷凍グリーンピース・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・ペーキングパウ ダー
12	火	魚の塩焼き トマト(32g) ほうれんそうと卵の炒め物	豆乳 マカロニのきな粉和え	魚・鶏卵・ロースハム・調整 豆乳・きな粉	三温糖・植物油・マカ ロニ・三温糖	トマト・ほうれんそう・たまね ぎ・にんじん	食塩
13	水	ピ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	ピーマン・赤ピーマン・黄ピー マン・たまねぎ・えのきたけ・にん じん・干しぶどう	食塩・ウスターソース・清酒・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・ペーキングパウダー
14	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 ルモン缶・キャベツ・にんじん・ パセリ・みかん缶・パイナップ 缶	食塩・トマトチップ・ウスター ソース・鳥がらだし

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	440	20.9	17.2	279	2.3	220	0.34	0.50	27	3.4	1.8
保育所(園)における 給与栄養量の目標	395	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満