

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	火	麦ごはん(未満児用) 魚の照り焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 いちご(50g) ビスケット	牛乳・魚	せんべい・精白米・押麦・三温糖・植物油・ビスケット	しょうが・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・いちご	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
2	水	麦ごはん(未満児用) 麻婆豆腐 野菜スープ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 ふかしもち	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐	精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・じゃがいも・さつまいも	みかん缶・にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・たまねぎ・セリ・パセリ	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
3	木	麦ごはん(未満児用) 肉じゃが 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク フルーツゼリー かりんとう	牛乳・牛肉・油揚げ・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・セリ・かりんとう	いちご・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・キャベツ・もやし・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ
4	金	麦ごはん(未満児用) 豚肉とピーマンの炒め煮 チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) クラッカー(15g)	牛乳・豚肉・鶏もも・調整豆乳	精白米・押麦・ごま油・片栗粉・クッキー	バナナ缶・ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・ホールコン缶・パナ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし
5	土	スパゲティ・ミートソース 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) オレンジ50g(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・ドリンヨーグルト	スパゲティ・植物油・マカロン・パン粉・丸ボーロ	パセリ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトビュレ	トマトケチャップ・コンソメ・ウスターソース
7	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 魚のみそ煮 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・魚・ひじき・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・白玉ふ・三温糖・すりごま・ごま油・ホットケーキミックス・バター	バナナ・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・ホールコン缶	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・みりん
8	火	ぶどうパン(未満児用) ハンバーグ ゆでいんげん(13g) ミネストローネスープ	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・ベーコン・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	ウエハース・ぶどうパン・植物油・パン粉・じゃがいも・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・トマト・にんじん・冷凍グリーンピース・みかん缶・バナナ缶	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
9	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 レタス(10g) ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク シュガートースト	牛乳・塩わかめ・魚・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・食パン・グニュー糖・無塩バター	いちご・だいこん・レタス・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
10	木	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) せんべい7g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・牛肉・鶏ひき肉・脱脂粉乳・きな粉	せんべい・精白米・押麦・じゃがいも・マカロン・カレー粉・すりごま・ごま油・マカロニ・三温糖	たまねぎ・にんじん・りんごジュース・冷凍グリーンピース・トマトビュレ・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
11	金	ロールパン(未満児用) 魚のパン粉焼き スナックえんどう(15g) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 <small>じゃがいも・たまねぎの麦ごはん(おやつ)</small>	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・調整豆乳・しらす干し・削り節	ロールパン・パン粉・マカロン・精白米・押麦・ごま油・いり白ごま	みかん缶・パセリ・スナックえんどう・ホールコン缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ
12	土	炒めそば オレンジ(75g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 カステラ	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・調整豆乳	中華めん・植物油・カステラ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・パセリ	中華スープの素・食塩・中華ソース・トマトケチャップ
14	月	麦ごはん(未満児用) 鶏のから揚げ レタス(10g) もずくスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 小松菜とレズンのマフィン	牛乳・鶏もも・もずく・調整豆乳・豆乳	ウエハース・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・ホットケーキミックス・三温糖・植物油	しょうが・レタス・にんじん・青ねぎ・干しぶどう・こまつな	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・かつお昆布だし・食塩

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	472	18.4	14.2	280	2.2	269	0.33	0.47	31	4.6	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

2025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	火	魚の照り焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 いちご(50g) ビスケット	魚・牛乳	三温糖・植物油・ビスケット	しょうが・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・いちご	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
2	水	麻婆豆腐 野菜スープ	牛乳 ふかしもち	豚ひき肉・木綿豆腐・牛乳	植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・じゃがいも・さつまいも	にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・たまねぎ・セリ・パセリ	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
3	木	肉じゃが 具だくさんみそ汁	スキムミルク フルーツゼリー かりんとう	牛肉・油揚げ・脱脂粉乳	じゃがいも・植物油・三温糖・セリ・かりんとう	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・キャベツ・もやし・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ
4	金	豚肉とピーマンの炒め煮 チンゲンサイのスープ	豆乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	豚肉・鶏もも・調整豆乳	ごま油・片栗粉・クラッカー	ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・ホロモン缶・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし
5	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・マカリン・パン粉・丸ボーロ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトビュレ	トマトケチャップ・コンソメ・ウスターソース・トマトビュレ
7	月	魚のみそ煮 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク おからスコーン	魚・ひじき・脱脂粉乳・鶏卵・おから	三温糖・すりごま・ごま油・ホットケーキミックス・バター	しょうが・にんじん・こまつな・ホロモン缶	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・みりん
8	火	ハンバーグ ゆでいんげん(13g) ミネストローネスープ	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・ベーコン・脱脂粉乳・ブレンヨーグルト	植物油・パン粉・じゃがいも・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・トマト・にんじん・冷凍グリーンピース・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
9	水	魚の塩焼き レタス(10g) ほうれんそうと卵の炒め物	スキムミルク シュガートースト	魚・鶏卵・ロースム・脱脂粉乳	三温糖・植物油・食パン・グラニュー糖・無塩バター	レタス・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん	食塩
10	木	カレーシチュー 春キャベツの和え物	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛肉・鶏レバー・脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・マカリン・カレー粉・すりごま・ごま油・マカヒ・三温糖	たまねぎ・にんじん・りんごジュース・冷凍グリーンピース・トマトビュレ・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
11	金	魚のパン粉焼き スナックえんどう(15g) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 <small>レタスとコーンの揚げごはん(おやつ)</small>	白身魚・鶏卵・粉チーズ・調整豆乳・牛乳・しらす干し・削り節	パン粉・マカリン・精白米・押麦・ごま油・いり白ごま	パセリ・スタップえんどう・ホロモン缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ
12	土	炒めそば オレンジ(75g)	豆乳 カステラ	豚肉・調整豆乳	中華めん・植物油・カステラ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・セリ	中華スープの素・食塩・中華ソース・トマトケチャップ
14	月	鶏のから揚げ レタス(10g) もずくスープ	豆乳 小松菜とレタスのマフィン	鶏もも・もずく・調整豆乳・豆乳	片栗粉・揚げ油・じゃがいも・ホットケーキミックス・三温糖・植物油	しょうが・レタス・にんじん・青ねぎ・干しぶどう・こまつな	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・かつお昆布だし・食塩

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	403	18.9	14.3	277	2.4	300	0.34	0.49	31	4.8	1.8
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