

4月 献立表

令和7年

日 曜	献立名			あか	さいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をくづる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏チリ つきこんの炒め煮 パイナップル 麦茶	ホットケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 薄力粉 無塩バター クラッカー	干しいたけ 大根 小松菜 昆布 長ねぎ しょうが つきこん 人参 パイナップル	水 トマトケチャップ 殺物酢 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
2 水	大根煮 麦茶	黒米入りご飯 野菜スープ ポークカレー コーンサラダ パナナ 麦茶	青のりボテト 牛乳	豚肉 牛乳	米 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ しめじ 人参 白菜 ブロッコリー コーン パナナ 青のり 大根	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 麦茶 こいくちしょうゆ
3 木	蒸しさがま芋 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 味噌汁 かれのいのバターしょう油 チーズ 麦茶	いちごプリン 麦茶	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 味噌 かれい チーズ 牛乳	米 砂糖 無塩バター いちごプリンの素 さつま芋	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり もやし 万能ねぎ 昆布	水 殺物酢 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん
4 金	人参煮 麦茶	ミートソースパグティ コンソメスープ フレンチマリーネ りんご 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	豚肉 しらす	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ えのき茸 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 バセリ りんご	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 殺物酢 麦茶
5 土	ウエハース 麦茶	えびチャーハン 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 干しえび 味噌	米 油 ごま油 さつま芋 砂糖 ごま ビスケット ウエハース	玉ねぎ コーン ビーマン 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 ほうれん草 オレゴン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
7 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 納豆和え パイナップル 麦茶	がっちゃん山クッキー 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 納豆 牛乳 煮干し	米 油 砂糖 薄力粉 コーンフレーク	米 万能つゆ みりん 麦茶 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	水 万能つゆ みりん 麦茶 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
8 火	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁 しゅうまい もやしのゆかり和え パナナ 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	木綿豆腐 味噌 豚肉 豆乳 きな粉	米 押し麦 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 しょうが しょうが グリンピース もやし チンゲン菜 ゆかり はちまき	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
9 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ なめたけ和え りんご 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 クラッカー	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 りんご パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
10 木	大根煮 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフンサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	きな粉スティック 牛乳	豚肉 きな粉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま 青りんごゼリーの素 薄力粉 無塩バター	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり 大根	水 塩 料理酒 麦茶 こいくちしょうゆ チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ
11 金	人参煮 麦茶	ピラフ 味噌汁 キッシュ 大根サラダ オレンジ 麦茶	大学芋 牛乳	味噌 鶏卵 ベーコン クリーム 牛乳	米 無塩バター 小切麩 春巻きの皮 油 砂糖 さつま芋 ごま	コーン グリンピース 人参 バセリ 干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 もやし	水 チキンスープの素 殺物酢 麦茶 みりん こいくちしょうゆ
12 土	ウエハース 麦茶	スパゲティボリタン コンソメスープ きゅうりの塩もみ チーズ 麦茶	せんべい 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ 油 砂糖 キャベツ 人参 きゅうり	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 きゅうり	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
14 月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 コロッケ 鉄骨サラダ パナナ 麦茶	フルーツゼリー 牛乳	味噌 しらす ヨーグルト 牛乳 チーズ	米 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま グレープフルーツゼリーの素	干しいたけ 白菜 人参 昆布 ひじき 切干大根 きゅうり レモン パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
15 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 海苔サラダ パイナップル 麦茶	黒ゴマドーナツ 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 薄力粉 無塩バター 油 ごま	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 焼きのり パイナップル	水 万能つゆ みりん 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー
16 水	蒸しさがま芋 麦茶	ご飯 玉子スープ マーボー春雨 ブロッコリーの和え物 チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏卵 豚肉 味噌 チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 マカロニ さつま芋	キャベツ 人参 しめじ もやし 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶 塩 料理酒
17 木	大根煮 麦茶	ご飯 きこのチャウダー ミートオムレツ ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	ポップコーン 牛乳	ベーコン 牛乳 鶏卵 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 ホウワイトソース 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ポップコーン 油	しめじ エリンギ おいたけ 玉ねぎ バセリ ごぼう 白菜 パプリカ 大根	水 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ
18 金	ビスケット 麦茶	【穀雨】グリンピースと塩昆布の混ぜご飯 すまし汁 赤魚の味噌照り焼き ひじきの煮物 はっさく 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	高野豆腐 赤魚 味噌 油揚げ チーズ 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油 マンナビスケット	グリンピース 塩昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 ひじき 人参 さやいんげん はっさく	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
19 土	せんべい 麦茶	おにぎり 味噌汁 ウインナー 切干大根サラダ パイナップル 麦茶	ビスケット 麦茶	味噌 ウインナー	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ビスケット せんべい	干しいたけ えのき茸 わかめ 昆布 切干大根 人参 コーン パイナップル	水 塩 殺物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
21 月	小魚 麦茶	鶏丼 根菜汁 キャベツお浸し パナナ 麦茶	パルミエ 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳 煮干し	米 油 ごま油 里芋 ハイシート グラニュー糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 干しいたけ 昆布 キャベツ 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
22 火	人参煮 麦茶	きつねうどん かぼちゃサラダ ぶどうゼリー 麦茶	焼きおにぎり 麦茶	油揚げ	うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 みりん
23 水	大根煮 麦茶	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル りんご 麦茶	いちごジャムの蒸しまんじゅう 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 春雨 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ わかめ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 りんご 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 みりん 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー
24 木	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン 人参ドレッシングサラダ いよかん 麦茶	じゃがバター 牛乳	味噌 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 無塩バター クラッカー	干しいたけ 大根 えのき茸 チンゲン菜 昆布 白菜 きゅうり コーン いよかん	水 塩 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 人参ドレッシング
25 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	野菜パン コーンスープ キャベツメンチ 人参グラッセ フルーツカクテル 麦茶	バースデーケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 クリーム 牛乳	野菜パン パン粉 薄力粉 油 砂糖 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ コーン バセリ キャベツ 人参 黄桃缶 りんご 南瓜	水 シチュウフレーク 塩 麦茶
26 土	せんべい 麦茶	ピザトースト 野菜スープ スパゲティサラダ チーズ 麦茶	せんべい 麦茶	ベーコン チーズ	食パン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン 白菜 しめじ ほうれん草 コーン 人参	トマトケチャップ 水 チキンスープの素 塩 麦茶
28 月	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 さばのオリーブオイル焼き さつま芋と切昆布の煮物 パイナップル 麦茶	揚げパン 麦茶	高野豆腐 味噌 さば	米 オリーブ油 パン粉 さつま芋 丸パン 油 グラニュー糖 マンナビスケット	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 バセリ 刻み昆布 人参 つきこん さやいんげん パイナップル	水 カレー粉 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
30 水	チーズ 麦茶	二色そばろ丼 味噌汁 ごまサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	焼き芋 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳 チーズ	米 油 砂糖 小切麩 ごま ごま油 グレープフルーツゼリーの素 さつま芋	しょうが 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参	水 万能つゆ 殺物酢 こいくちしょうゆ 麦茶

☆今月の平均給与栄養量☆

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂質 (g)		カルシウム (mg)		食塩相当量 (g)	
	目標量	平均量	目標量	平均量	目標量	平均量	目標量	平均量	目標量	平均量
幼	566	566	19.8	16.4	270	1.6				
児	566	566	20.3	17.9	243	1.6				
乳	462	462	16.2	13.3	225	1.3				
児	462	462	16.6	14.4	211	1.3				

☆圖の給食では栄養豊富でおいしい「全芽米」を使用しています。