



2021年度4月 予定献立表



日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12・26(月)	米粉ハヤシライス にんじんとツナのサラダ ヨーグルト(加糖)	牛肉(和牛)もも・脂付,ツナ缶(油 漬フレーク)ライト,ヨーグルト(脱脂加 糖)	五分搗米,メークイン,上新粉,なたね 油,三温糖	玉ねぎ,えんどうまめ,人参,生姜, にんにく,きゅうり	濃口しょうゆ,トマトピューレ,トマト ケチャップ,ウスターソース,ブイヨ ン,塩,穀物酢,薄口しょうゆ	611kcal 22.1g 18.1g 1.7g
	牛乳(150),新ごぼうのチップス,果物	牛乳・飲	なたね油	ごぼう, 果物	塩	
13・27(火)	ごはん(白米) 豚肉と野菜のケチャップ炒め しめじと春雨のスープ	豚もも肉	白米,かたくり粉,三温糖,はるさめ,ご ま油	玉ねぎ,パプリカ(黄・赤),キャベ ツ,ピーマン,にんにく,生姜,しめじ (ぶなしめじ),青ねぎ,人参	トマトケチャップ,ウスターソース, ブイヨン,塩,薄口しょうゆ	500kcal 20.5g 12.9g 1.4g
	牛乳(150),でっちゃんかん	牛乳・飲,あずき(乾),寒天	三温糖			
14(水) お誕生日会	お赤飯 鶏手羽のオープン焼き 春キャベツとしらすの甘酢サラダ すまし汁(だいこん・とろろこんぶ)	あずき(乾),鶏手羽元,しらす干し, とろろ昆布,かつお節・だし用,昆 布・だし用	白米,もち米,黒ゴマ,こうじ,三温糖	キャベツ,人参,きゅうり,大根,青ね ぎ	塩,穀物酢,薄口しょうゆ	626kcal 26.2g 21.1g 2.6g
	牛乳(150),ココアケーキ, 果物	牛乳・飲,豆乳	米粉,なたね油, 三温糖, 粉糖	果物	ベーキングパウダー,ココア(ビュ ア),バニラエッセンス	
28(水)	ごはん(白米) 鶏肉の塩こうじ焼き 春キャベツときゅうりのさっぱりサラダ すまし汁(だいこん・とろろこんぶ)	鶏もも肉,ハム(卵なし),とろろ昆 布,かつお節・だし用,昆布・だし 用	白米,こうじ,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,大根,青ね ぎ	塩,穀物酢,薄口しょうゆ	569kcal 24.1g 19.2g 2.2g
	牛乳(150),キャラットケーキ,果物	牛乳・飲,牛乳・おやつ	小麦粉・おやつ,なたね油, 三温糖	人参, 果物	ベーキングパウダー	
1(木)	豚バラ白菜どんぶり みそ汁(厚揚げ・大根・三つ葉)	豚バラ肉,厚揚げ,かつお節・だし 用,昆布・だし用	五分搗米,三温糖,なたね油	玉ねぎ,はくさい,人参,青ねぎ,大 根,みつば	だし(かつお・昆布),濃口しょうゆ, みりん(本みりん),塩,みそ	559kcal 18.4g 21.8g 1.6g
	牛乳(150),せんべい,果物	牛乳・飲	せんべい	果物		
15(木) 30(金)	ごはん(白米) 厚揚げと根菜のそぼろ炒め みそ汁(キャベツ・しいたけ・ねぎ)	厚揚げ,豚ひき肉,かつお節・だし 用,昆布・だし用	白米,三温糖,ごま油	れんこん,新ごぼう,人参,生姜,青 ねぎ,キャベツ,しいたけ(生)	濃口しょうゆ,塩,みそ	471kcal 24.7g 9.7g 2.6g
	15日:お茶,おにぎり,チーズ	かつお節,チーズ	白米	梅干し		
	30日:牛乳(150),ジャムサンド	牛乳・飲	食パン(乳)・サンド用,ジャム(りん ご)			
2・16(金)	ごはん(白米) 魚の西京焼き(さわら) 新ごぼうとピーマンのきんぴら みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草)	さわら,かつお節・だし用,昆布・だ し用	白米,系こんにやく,ごま油,三温糖	ごぼう,ピーマン,赤パプリカ,黄 ピーマン,玉ねぎ,えのきたけ,ほう れんそう	みそ(米) 甘みそ,みりん(本み りん),濃口しょうゆ,みそ	578kcal 26.2g 15.0g 2.3g
	牛乳(150),ジャムサンド	牛乳・飲	食パン(乳)・サンド用,ジャム(2日: りんご)(16日:いちご)			
3・17(土)	鶏ごぼうのあんかけ丼 みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ)	鶏もも肉,かつお節・だし用,豆腐 (木綿),わかめ(乾燥)	五分搗米,なたね油,三温糖,かたくり 粉	ごぼう,玉ねぎ,人参,みつば,ねぎ (白)	濃口しょうゆ,みそ	388kcal 14.4g 9.5g 1.0g
	お茶,いもけんぴ		いもけんぴ			

5・19(月)	豚の生姜炒め丼 みそ汁(じゃが芋・わかめ・うすあげ)	豚もも肉,わかめ(乾燥),うすあ げ,かつお節・だし用,昆布・だし 用	五分搗米,三温糖,メークイン	玉ねぎ,人参,青ねぎ,生姜	濃口しょうゆ,みそ,塩	522kcal 21.5g 14.0g 1.6g
	牛乳(150),新玉ねぎとニラのチヂミ	牛乳・飲	米粉,ごま油, 三温糖	にら,新たまねぎ, 人参	塩, 濃口しょうゆ	
6・20(火) 4・5歳児 遠足	豆ごはん 魚の塩焼き(さけ) もやしのごま和え すまし汁(かぶ・えのき・三つ葉)	さけ,かつお節・だし用,昆布・だ し用	白米,三温糖,白ごま	えんどうまめ,もやし,人参,ほうれ んそう,かぶ・根,えのきたけ,みつ ば	塩,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ	447kcal 23.4g 12.2g 1.8g
	6日:牛乳(150),ビスケット,果物	牛乳・飲	ビスケット	果物		
	20日:牛乳(150),新じゃがのいそべ焼き	牛乳・飲,あおのり(素干し)	新じゃがいも		塩	
7・21(水) 入園進級 おめでとう おやつ	ごはん(白米) 牛肉と新ごぼうの炒めもの 大根の塩昆布和え みそ汁(豆腐・なめこ・みつば)	牛肉(和牛)もも・脂付,塩昆布・き ざみ,豆腐(木綿),かつお節・だし 用,昆布・だし用	白米,三温糖	ごぼう,たけのこ,玉ねぎ,大根,だ いこん(葉),人参,なめこ,みつば	濃口しょうゆ,塩,みそ	456kcal 19.7g 12.6g 2.2g
	7日:牛乳(150),新じゃがのいそべ焼き	牛乳・飲,あおのり(素干し)	新じゃがいも		塩	
	21日:牛乳(150),おめでとうクッキー,果物	牛乳・飲,牛乳・おやつ	小麦粉・おやつ,バター,なたね油, 三 温糖	果物		
8・22(木) 3歳児遠足	ゆかりごはん とんじやが みそ汁(小松菜・しめじ・もやし)	豚もも肉,かつお節・だし用,昆 布・だし用	白米,メークイン,系こんにやく,なたね 油,三温糖	ゆかり,人参,玉ねぎ,えんどうま め,小松菜,しめじ(ぶなしめじ),も やし	濃口しょうゆ,みそ	548kcal 19.4g 10.3g 1.2g
	牛乳(150),春のフルーツポンチ	牛乳・飲,寒天・粉	三温糖	みかん缶詰(果肉),いちご,もも缶 詰(果肉)		
9・23(金)	ごはん(白米) 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(ごぼう・平天)	鶏もも肉,うすあげ,ひじき(干し), かつお節・だし用,平天(卵なし)	白米,三温糖,なたね油	切り干し大根,人参,いんげん,ご ぼう,だいこん(葉)	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),み そ	586kcal 25.6g 20.4g 1.9g
	牛乳(150),きなこ蒸しパン	牛乳・飲,きな粉	小麦粉・おやつ, 三温糖, なたね油		ベーキングパウダー	
10・24(土)	豚丼 みそ汁(厚揚げ・きゃべつ)	豚もも肉,かつお節・だし用,厚揚 げ	五分搗米,系こんにやく,三温糖	玉ねぎ,人参,青ねぎ,キャベツ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),み そ	376kcal 16.5g 6.5g 1.3g
	お茶,せんべい		せんべい			

月平均栄養価 エネルギー 519kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.7g

- ★お弁当の日は、20日(火)【4・5歳児クラス】、22(木)【3歳児クラス】です。
- ★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。
- ★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、いちご、柑橘類等)
- ★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。
- ★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)