



# 4月 給食献立表



2020年

未満児 以上児

日	曜	午前	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
15	水	せんべい 牛乳	米飯 ポークチャップ ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	しらすおにぎり 牛乳	豚小間・みそ 納ごし豆腐 しらす干し かつお削り節 普通牛乳	米・調合油 じゃがいも・ごま油 白ごま	たまねぎ・にんじん きゅうり・コーン冷凍 カットわかめ・バナナ	食塩・トマトチャップ 中濃ソース・コンソメ マヨドレ・だし しょうゆ・みりん風	552kcal 21.8g	622kcal 24.3g
16	木	ウエハース 牛乳	米飯 お揚げと青菜の炒りふり かけ 魚の塩焼き/ブロッコリー お麩と野菜の煮浸し 味噌汁	ミルククッキー 牛乳	油揚げ・あじ・みそ ヨーグルト・スチミア 普通牛乳	米・上白糖・小町麩 リゾット・薄力粉 調合油	こまつな・ブロッコリー はくさい・にんじん・かぶ 細ねぎ	だし・みりん風 しょうゆ・食塩 料理酒	507kcal 21.5g	565kcal 24.6g
17	金	ビスケット 牛乳	豚井 切干大根のサラダ 味噌汁 バナナ	にんじんケーキ ココア/牛乳	豚小間・ささ身 みそ・調整豆乳 普通牛乳	米・押麦 じゃがいも ホットケーキ 調合油・上白糖	たまねぎ 切干しいごん にんじん・ほうれんそう レモン果汁・バナナ	だし・しょうゆ みりん風・料理酒 マヨドレ・食塩・ミロ	532kcal 21.6g	582kcal 24.1g
18	土	せんべい 牛乳	うどん 竹輪の磯辺揚げ おかか和え オレンジ	ツナそぼろおにぎり 牛乳	鶏もも・油揚げ ちくわ・かつお削り節 ツナ缶・高野豆腐 普通牛乳	干しうどん・米粉 調合油・米・上白糖	だいごん・こまつな 太ねぎ・青のり粉 キャベツ・にんじん オレンジ	だし・みりん風 しょうゆ・食塩 ベーキングパウダー・水 料理酒	471kcal 18.4g	526kcal 19.9g
20	月	ウエハース 牛乳	米飯 魚のマヨネーズ焼き 大豆とわかめの炒め煮 味噌汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	鮭・大豆水煮・みそ きな粉・スチミア 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・上白糖 マカ	たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・にんじん カットわかめ・だいごん ほうれんそう・オレンジ	食塩・マヨドレ・だし 料理酒・みりん風 しょうゆ	493kcal 23.5g	544kcal 26.8g
21	火	ビスケット 牛乳	米飯 肉じゃが ごま和え 味噌汁 ヨーグルト	いちごババロア 牛乳	豚小間・みそ ヨーグルト・スチミア 普通牛乳	米・じゃがいも 調合油・上白糖 白ごま ブルーベリージャム ババロアいちご	たまねぎ・にんじん グリッピース冷凍・キャベツ 切干しいごん こまつな	しらたき・だし みりん風・料理酒 しょうゆ・水	545kcal 22.4g	606kcal 25.4g
22	水	せんべい 牛乳	米飯 鶏肉から揚げ ひじきと豆腐の炒め煮 味噌汁 りんご	マーブルスコーン 牛乳	鶏むね・油揚げ 木綿豆腐・みそ 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・ごま油 上白糖・さつまいも ホットケーキ バター	ひじき・にんじん ほうれんそう・太ねぎ りんご	しょうゆ・みりん風 おろしにんにく しょうが・だし 料理酒・ミロ	517kcal 20.5g	585kcal 23.3g
23	木	ウエハース 牛乳	スパゲティ・ミート ソース 鶏とキャベツのサラダ スープ バナナ	炊き込みご飯 牛乳	豚ひき肉・粉チーズ ささ身・油揚げ 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・上白糖 米	たまねぎ・セロリ にんじん・トマト水煮 キャベツ・ほうれんそう バナナ・グリッピース冷凍	おろしにんにく 料理酒・食塩・水 トマトチャップ・中濃ソース パスタ・穀物酢・コンソメ しょうゆ・だし	524kcal 20.0g	584kcal 22.4g
24	金	ビスケット 牛乳	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ グレープフルーツ	焼き胡麻かりんとう 牛乳	豚ひき肉・みそ 木綿豆腐・ささ身 鶏卵・調整豆乳 普通牛乳	米・押麦・ごま油 上白糖・かたくり粉 普通春雨・白ごま 薄力粉・調合油	太ねぎ・たまねぎ・にら きゅうり・にんじん チンゲンサイ グレープフルーツ	しょうが・水 しょうゆ・穀物酢 中華味・食塩 ベーキングパウダー	555kcal 20.9g	621kcal 23.6g
25	土	せんべい 牛乳	米飯 ふりかけ(のりごま) 照り焼きチキン マカロニと野菜のソテー 味噌汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	鶏もも・みそ 高野豆腐 普通牛乳	米・上白糖・マカ 調合油 ホットケーキ ブルーベリージャム	キャベツ・にんじん こまつな・バナナ	ふりかけのりごま しょうゆ・みりん風 食塩・料理酒 コンソメ・だし	471kcal 19.5g	525kcal 22.0g
27	月	ウエハース 牛乳	米飯 親子煮 ひじきサラダ 味噌汁 りんご	もちもちドーナツ 牛乳	鶏むね・鶏卵 大豆水煮・みそ 普通牛乳	米・上白糖 ホットケーキ 白玉粉・調合油	たまねぎ・さやえんどう ひじき・にんじん コーン冷凍 ほうれんそう・りんご かぼちゃ	だし・みりん風 しょうゆ・食塩 マヨドレ	512kcal 22.8g	569kcal 25.9g
28	火	ビスケット 牛乳	ハヤシライス 大根サラダ スープ ヨーグルト	お麩ラスク ココア/牛乳	豚小間・ヨーグルト スチミア・普通牛乳 普通牛乳	米・押麦・調合油 上白糖・じゃがいも いちごジャム 小町麩・バター	たまねぎ・トマト水煮 グリッピース冷凍・だいごん にんじん・きゅうり 黄ピーマン	水・パスタ トマトチャップ 中濃ソース・食塩 コンソメ・ミロ	563kcal 19.4g	633kcal 21.8g
30	木	ウエハース 牛乳	米飯 煮込みハンバーグ スパゲティソース スープ ヨーグルト	チーズ芋もち 牛乳	豚ひき肉 調整豆乳・ツナ缶 ヨーグルト・スチミア 粉チーズ・普通牛乳	米・調合油 かたくり粉・上白糖 パスタ ブルーベリージャム じゃがいも・バター	たまねぎ・トマト水煮 キャベツ・にんじん こまつな	食塩・水・コンソメ トマトチャップ 中濃ソース・パセリ おろしにんにく	520kcal 19.3g	579kcal 21.6g

お誕生会 献立	わかめごはん 鮭フライ 野菜たっぷりポタージュ コンソメスープ いちご	バナナケーキ 牛乳	鮭・クリーム ホットケーキ ヨーグルト・普通牛乳	米・白ごま・薄力粉 パン粉・調合油 ブルーベリージャム 上白糖	カットわかめ・キャベツ たまねぎ・にんじん コーン缶 コーン冷凍・いちご バナナ	食塩・料理酒 みりん風・水 中濃ソース トマトチャップ・コンソメ パセリ・ベーキングパウダー	624kcal 22.7g	624kcal 22.7g
------------	---	--------------	--------------------------------	--	--	--	------------------	------------------

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 以上児

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
580 kcal	23.6 g	16.5 g	278 mg	2.6 mg	213 μgRAE	0.41 mg	0.40 mg	21 mg	1.6 g

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 未満児

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
520 kcal	21.0 g	15.8 g	356 mg	2.6 mg	190 μgRAE	0.34 mg	0.39 mg	18 mg	1.5 g