



4月 給食献立表



令和 7年

りとせぶどう大野南保育園

日 曜	昼 食	AM PM	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
1 火	ご飯 鰯のつけ焼き 大豆と野菜の胡麻和え 板ふと小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズコーンマフィン		・さわら・大豆水煮 ・チーズ ・赤色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・麩 ・薄力粉	・にんじん・きゅうり・こまつな ・みかん缶・いんげん ・コーン
2 水	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃがいもとツナのサラダ たまねぎと小松菜の味噌汁 パインアップル	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉ケーキ		・豚肉・牛乳・きな粉 ・淡色辛みそ ・かつお味付け缶詰 ・赤色辛みそ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ ・薄力粉・上白糖 ・マーガリン	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン ・ブロッコリー・こまつな ・パインアップル缶
3 木	ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え 切り干し大根の味噌汁 パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアクッキー		・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・牛乳・ひじき	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油 ・薄力粉・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・もやし ・長ねぎ・にら・はくさい ・わかめ・きゅうり
4 金	ねばねばうどん ごぼうと豚肉の炒め煮 中華風スープ ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 わかめおにぎり		・納豆・豚肉 ・牛乳 ・しらす干し	・ごま油・上白糖・うどん ・調合油・ごま ・片栗粉 ・精白米	・きゅうり・オクラ・わかめ ・にんじん・さやえんどう ・もやし・ごぼう ・たまねぎ・チンゲンサイ・わかめ
5 土	焼肉丼 春雨スープ りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 ヨーグルト・せんべい		・豚肉 ・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米 ・はるさめ	・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン ・にんじん ・チンゲンサイ・りんご
7 月	ご飯 ポークカレー かぼちゃサラダ コーンスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 マカロニきなこと		・豚肉 ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ ・上白糖 ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・チンゲンサイ ・かぼちゃ・きゅうり ・コーンクリーム・コーン
8 火	食パン スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ カントリースープ パインアップル	麦茶 せんべい 牛乳 五平餅		・鶏卵・鶏ひき肉 ・ロースハム ・牛乳・淡色辛みそ	・食パン・じゃがいも ・ごま・精白米 ・ごま油・上白糖 ・せんべい	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・切干大根・もやし・キャベツ ・きゅうり・にんじん ・パイン缶
9 水	ふりかけご飯 干草焼き ビーフンサラダ にらとたまねぎの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ		・煮干し・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・ビーフン・ごま油 ・薄力粉	・焼きのり・乾しいたけ ・根みつば ・にんじん・きゅうり・にら ・たまねぎ
10 木	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 羊煮風すまし汁 みかん缶	麦茶 せんべい 牛乳 コーンフレーククッキー		・若鶏もも・油揚げ ・牛乳	・精白米・米こうじ・上白糖 ・調合油・さといも ・薄力粉・コーンフレーク ・せんべい	・ひじき・にんじん・グリーンピース ・だいこん ・ほうれんそう・みかん缶
11 金	さつまいもご飯 肉豆腐 ごま和え (きゅうり・人参・もやし) お鮎とキャベツの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアトースト		・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・さつまいも ・しらたき・食パン ・上白糖・ごま・麩	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん ・きゅうり・もやし・キャベツ
12 土	冷やしタヌキうどん 里芋と油揚げの味噌汁 パナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 せんべい・ゼリー		・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・うどん・さといも ・せんべい ・上白糖	・長ねぎ・わかめ・きゅうり ・にんじん ・パナナ
14 月	ご飯 肉じゃが フレンチサラダ 大根の味噌汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 青のりすなっ麩		・豚肉・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・麩 ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・キャベツ・だいこん ・きゅうり・チンゲンサイ ・りんご・あおのり
15 火	ご飯 親子煮 ひじきのチーズサラダ ほうれんそうと豆腐の味噌汁 みかん	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルトポンチ		・鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ ・凍り豆腐・牛乳 ・ブロースチーズ ・絹ごし豆腐	・精白米・上白糖	・たまねぎ・焼きのり・乾ひじき ・きゅうり・キャベツ ・にんじん・もやし・みかん缶 ・ほうれんそう・みかん
16 水	ご飯 じゃが芋とあつあけのいためも の千切り野菜の彩りサラダ 小松菜の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 ウィンナーコーンマフィン		・生揚げ・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・乳酸飲料 ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・薄力粉	・にんじん・さやいんげん・きゅうり ・コーン ・たまねぎ・キャベツ・こまつな ・えのきたけ
17 木	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 白菜と油揚げの味噌汁 パインアップル	麦茶 クラッカー 牛乳 五目焼きそば		・ぶたひき肉・焼き竹輪 ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・豚肉	・精白米・調合油・上白糖 ・パン粉 ・ごま ・中華麺・ごま油	・たまねぎ・しめじ・エリンギ ・切干大根・パイン缶 ・にんじん・さやいんげん ・白菜・キャベツ
18 金	ロールパン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ たまねぎとえのきのスープ ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 塩昆布おにぎり		・鶏もも・牛乳	・ロールパン・調合油 ・マカロニ・精白米 ・上白糖・マヨネーズ ・ごま油	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・にんじん ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・コーン
19 土	鶏そぼろ丼 じゃがいもとわかめの味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 せんべい・ヨーグルト		・鶏ひき肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・しょうが・ほうれんそう・わかめ ・青ねぎ ・オレンジ
21 月	ご飯 鶏のマリネ焼き 刻み昆布の煮物 生揚げと青梗菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ナポリタン		・鶏もも ・さつま揚げ ・生揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・スパゲティ	・たまねぎ・赤ピーマン・こんぶ ・にんじん・青ピーマン ・チンゲンサイ・みかん缶詰 ・マッシュルーム缶
22 火	きつねうどん じゃがいものそぼろ煮 白菜のツナサラダ ヨーグルト	麦茶 せんべい 牛乳 さつま芋おにぎり		・油揚げ・鶏ひき肉 ・かつお油漬缶詰 ・ヨーグルト・牛乳	・うどん ・上白糖・さつまいも ・じゃがいも・調合油・ごま油 ・いりごま・精白米	・こねぎ・グリーンピース・はくさい ・ほうれんそう ・コーン・こんぶ
23 水	ご飯 鮭のマヨコーン焼き きゃべつの胡麻和え 油揚げとねぎの味噌汁 パインアップル	麦茶 ウエハース 牛乳 ピザトースト		・さけ・油揚げ・牛乳 ・CHEDDARチーズ	・精白米・マヨネーズ ・ごま ・ごま油 ・食パン	・コーン・キャベツ・にんじん ・長ねぎ・たまねぎ・青ピーマン ・カットわかめ・パインアップル缶詰 ・トマトケチャップ・ホールトマト
24 木	ごましおご飯 鶏のからあげ さつまいもとツナのサラダ 春雨スープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 誕生日ホットケーキ		・鶏もも肉 ・まぐろ水煮缶詰 ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・薄力粉 ・さつまいも・マヨネーズ	・きゅうり・にんじん ・ブロッコリー ・アスパラガス・いちごジャム ・黄桃缶
25 金	ご飯 チキンカレー スパゲティサラダ りんご ほうれんそうのスープ	麦茶 せんべい 牛乳 パナナヨーグルトマフィン		・鶏もも肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ・上白糖 ・マヨネーズ・ごま ・ごま油	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・トマトケチャップ・りんご ・アスパラガス・きゅうり ・ほうれん草・えのき
26 土	スパゲティミートソース ポトフ りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 せんべい・ゼリー		・ぶたひき肉・牛乳	・スパゲティ ・なたね油 ・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ ・にんじん・グリーンピース・りんご
28 月	ご飯 ミートローフ 春野菜サラダ わかめとたまねぎの味噌汁 オレンジ	麦茶 せんべい 牛乳 ももゼリー		・ぶたひき肉 ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・パン粉・調合油 ・上白糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・ほうれんそう ・ブロッコリー・アスパラガス ・わかめ・オレンジ
29 火	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> しょう 昭 </div> <div style="text-align: center;"> わ 和 </div> <div style="text-align: center;"> ひ の </div> <div style="text-align: center;"> ひ 日 </div>  </div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div> <div data-kind="ghost"></div>					
30 水	食パン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ワカメスープ パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 しらすおにぎり		・鶏卵・鶏ひき肉 ・牛乳 ・しらす	・食パン・じゃがいも ・マカロニ・精白米 ・マヨネーズ・ごま ・ごま油	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・長ねぎ ・わかめ・パイン缶

	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	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	522kcal	20.1g	16.0g	212mg	2.3mg	201μg	0.35mg	0.36mg	28mg	5.5g	1.8g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

