



令和5年度 4月 給食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	きいろ はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	みどり 体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
3	月		うどん かぼちゃの天ぷら ブロッコリーサラダ	バナナ	鶏むね肉・ささみ 卵・豆乳	うどん・マヨドレ ホットケーキミックス バター	人参・玉葱・しいたけ かぼちゃ・ブロッコリー バナナ	ミルク シガーフライ	ミルク ホットケーキ
4	火		ポークカレー フライドポテト・ゆで卵 五色和え	りんご	豚肉・卵	じゃが芋 カレールー・食パン ブルーベリージャム	玉葱・人参・小松菜・もやし しめじ・コーン・りんご	ミルク ばたばた焼き	ミルク ブルーベリージャムサンド
5	水		野菜のオムレツ かぼちゃとじゃが芋のそぼろ煮 豆腐の味噌汁	オレンジ	卵・鶏ミンチ 豆腐・味噌	じゃが芋 片栗粉	ほうれん草・玉葱・人参 かぼちゃ・グリーンピース えのき・青葱・オレンジ	ミルク 卵ボーロ	お茶 わかめおにぎり
6	木	交通安全教室 (年少・年中・年長)	ナポリタン 大豆の五目煮 オニオンスープ	バナナ	ウインナー・大豆 昆布・ヨーグルト	スパゲティー ケチャップ こんにやく・コンソメ	玉葱・ピーマン・人参 しめじ・大根・バナナ	ミルク ぱりんこ	雪の宿 ヨーグルト
7	金		豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ わかめのすまし汁	青りんご	合挽ミンチ・豆腐 ハム・わかめ 卵・ウインナー	パン粉・さつま芋 マヨドレ ホットケーキミックス	玉葱・きゅうり・人参 えのき・青りんご	牛乳 ビスコ	ミルク アメリカンドッグ
8	土		鶏肉のマーマレード炒め れんこんサラダ	バナナ	鶏もも肉・ささみ	マーマレードジャム マヨドレ	キャベツ・人参・玉葱 れんこん・さやいんげん しめじ・バナナ	ミルク 塩おにぎり	お茶 塩おにぎり
10	月		肉じゃが ひじきのゴマネーズ 大根の味噌汁	バナナ	豚肉・ひじき ハム・味噌	じゃが芋・マヨドレ こんにやく・ごま 無糖コーンフレーク	人参・玉葱・きゅうり グリーンピース・大根 しめじ・バナナ	牛乳 雪の宿	ミルク シリアルパー
11	火		からあげ もやしの酢の物 キャベツの中華スープ	りんご	鶏もも肉・ハム	片栗粉 鶏がらスープの素 オレンジジュース	生姜・もやし・きゅうり 人参・キャベツ・ニラ しめじ・りんご	ミルク マリー	ロールパン オレンジゼリー
12	水		親子丼・スナップエンドウ さつま芋の天ぷら 切り昆布の煮付け	オレンジ	鶏もも肉・卵 昆布・鶏むね肉	さつま芋・バター	玉葱・人参・青葱 スナップエンドウ さやいんげん・オレンジ	ミルク ぱりんこ	ミルク クッキー
13	木	太陽スポーツ(年長) 内科検診	焼き鮭 ポテトサラダ 豚汁	バナナ	鮭・ハム・豚肉 味噌・かつお節	じゃが芋・マヨドレ	人参・きゅうり・ごぼう 大根・玉葱・バナナ	ミルク ムーンライト	お茶 おかかおにぎり
14	金		ラーメン 豆じゃこ 小松菜のナムル	なつみ	豚肉・大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	中華麺・片栗粉 鶏がらスープの素	白菜・人参・ニラ・小松菜 もやし・なつみ・バナナ りんご・みかん缶・桃缶	ミルク ばたばた焼き	お茶 フルーツヨーグルト
15	土		豚肉の生姜焼き 野菜のゆかり和え	りんご	豚肉・ささみ	砂糖	玉葱・ニラ・しめじ 生姜・キャベツ・大根 人参・りんご	ミルク ぱりんこ	牛乳 ぱりんこ
17	月	家庭訪問開始	さつま芋シチュー 切干大根の煮物 ブロッコリーのきのこ和え	青りんご	鶏むね肉・豆乳 油揚げ	さつま芋 シチュールー 食パン・バター	玉葱・切干大根・しいたけ 人参・さやいんげん・しめじ ブロッコリー・青りんご	ミルク 卵ボーロ	ミルク パン耳ラスク
18	火		焼きそば 大豆サラダ コーンスープ	バナナ	豚肉・青のり 大豆・ささみ 豆乳・牛乳	焼きそば麺・マヨドレ お好みソース 鶏がらスープの素	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり・コーン バナナ・パイン缶・桃缶	ミルク 雪の宿	ロールパン ミックスジュース
19	水	リトミック(年長)	赤魚(鯛)の竜田揚げ キャベツのごま和え かきたま汁	オレンジ	赤魚(鯛)・卵 わかめ・豆乳 きな粉	片栗粉・ごま 蒸しパンミックス	生姜・キャベツ・えのき 人参・きゅうり・オレンジ	ミルク シガーフライ	ミルク きな粉蒸しパン
20	木	太陽スポーツ (年少・年中)	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ かぼちゃの味噌汁	りんご	鶏もも肉 ハム・味噌 ヨーグルト	マカロニ マヨドレ	きゅうり・人参・かぼちゃ 玉葱・青葱・りんご	ミルク ぱりんこ	ムーンライト ヨーグルト
21	金	誕生会	～入園・進級おめでとう～ ライオンカレーライス ささみフライ・春野菜サラダ	いちご	鶏むね肉・ハム ウインナー・卵 ささみ・豆乳	じゃが芋・カレールー マヨドレ・ケチャップ ホットケーキミックス	人参・玉葱・春キャベツ グリーンピース・新玉葱 スナップエンドウ・いちご	牛乳 ビスコ	ミルク フルーツロールケーキ
22	土		中華風煮 ささみと大根のサラダ	オレンジ	豚肉・ささみ	鶏がらスープの素 ごま油	白菜・人参・しいたけ 玉葱・大根・きゅうり オレンジ	ミルク ばたばた焼き	牛乳 ばたばた焼き
24	月		つくねの照り焼き ツナマヨサラダ なめこの味噌汁	バナナ	鶏ミンチ・豆腐 ひじき・ツナ 味噌・わかめ	マヨドレ・片栗粉 鶏がらスープの素	玉葱・生姜・白菜・大根 きゅうり・なめこ・青葱 バナナ・人参・コーン	牛乳 ばたばた焼き	お茶 中華粥
25	火		豚カツ・スナップエンドウ 春雨の酢の物 チンゲン菜の中華スープ	りんご	豚肉・ハム 豆腐・卵・豆乳	パン粉・春雨 鶏がらスープの素	スナップエンドウ・人参 きゅうり・チンゲン菜 りんご	ミルク マリー	お茶 豆乳プリン
26	水	リトミック(年中)	ミートスパゲティー もやしのおかか和え レタススープ	なつみ	鶏ミンチ かつお節・牛乳 ヨーグルト	スパゲティー ケチャップ・コンソメ さつま芋	玉葱・人参・トマト缶 もやし・コーン・レタス えのき・なつみ	ミルク ぱりんこ	ふかし芋 飲むヨーグルト
27	木	避難・消火訓練	赤魚(鯛)の煮付け かぼちゃサラダ けんちん汁	バナナ	赤魚(鯛)・ハム 豆腐・豆乳	じゃが芋・マヨドレ ホットケーキミックス	生姜・かぼちゃ・人参 きゅうり・大根・ごぼう 干しいたけ・バナナ	ミルク シガーフライ	ミルク ドーナツ
28	金		ジャーマンオムレツ ひじきの煮物 キャベツの味噌汁	青りんご	卵・鶏ミンチ ひじき・大豆 鶏むね肉・きな粉	じゃが芋・ケチャップ 鶏がらスープの素 上新粉	玉葱・人参・キャベツ さやいんげん・しめじ 青りんご・よもぎ	ミルク 雪の宿	ミルク よもぎ団子

※ 19(水)、27(木)の魚は、
たんぱぽ・れんげ組が『(かっこ)内』のものになります。

【年少・年中・年長児の主食について】
※ メニューやお子さまの体調に合わせて
食べられる量を持ってきてください。
(園での目安は110gです。)
※ 21(金)の誕生会は、主食はいりません。

