



令和5年

4月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 食	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	土	ケチャップライス ほうれん草とコーンの和え物 やきふとわかめのすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ミニ野菜ステック・米・三温糖・麩 クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん ほうれん草・えのきたけ・ぶなしめじ カットわかめ・清見オレンジ
3	月	三色丼 大豆とひじきの五目煮 大根とえのきのすまし汁 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 さくさくサブレ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 大豆ドライパック缶・油揚げ	ビスコ・三温糖・米・薄力粉・上白糖 調合油・ごま	ほうれん草・ほしひじき・乾しいたけ にんじん・カットわかめ・大根・えのきたけ 清見オレンジ
4	火	鮭の味噌マヨパン粉焼き 切干大根のカレー炒め かぼちゃのすまし汁 ごはん りんご	野菜バー 牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・サーモン・米みそ 豚ひき肉・絹ごし豆腐	ミニ野菜ステック・片栗粉・マヨネーズ パン粉・三温糖・米	あおさ・切干しだいこん・にんじん 西洋かぼちゃ・りよくとうもろこし・こまつな りんご
5	水	ポークチャップ コーンと小松菜のおひたし 豆腐の味噌汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 カルピスヨーグルト 牛乳	普通牛乳・豚かたろース・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ・ヨーグルト・カルピス	ビスコ・三温糖・片栗粉・米	たまねぎ・乾しいたけ・こまつな・にんじん スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・こねぎ 清見オレンジ・みかん缶詰
6	木	チキンカレーライス キャベツのごま和え マカロニサラダ りんご	野菜バー 牛乳 おからマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・だいず・米みそ 鶏卵・おから	ミニ野菜ステック・じゃがいも・米 三温糖・ごま・マカロニ・マヨネーズ ケーキマーガリン・グラニュー糖 薄力粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな にんじん・スイートコーン缶詰・きゅうり・りんご
7	金	かぼちゃコロッケ 三色ナムル えのきたけと大根のみそ汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 あずきのパウンドケー 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 米みそ・鶏卵	ビスコ・パン粉・調合油・三温糖 ごま油・米・ホットケーキミックス つぶあん	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・りよくとうもろこし・大根 えのきたけ・カットわかめ・清見オレンジ
8	土	ひじきチャーハン さっぱりサラスパ しめじと高野豆腐のすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・クッキー 鉄カルウエハース	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ
10	月	さばの味噌煮 高野豆腐の卵とじ わかめのすまし汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 じゃがいものボンデケ 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・鶏卵 高野豆腐・パルメザンチーズ	ビスコ・三温糖・片栗粉・米・じゃがいも 薄力粉	さやいんげん・乾しいたけ・こまつな にんじん・はくさい・西洋かぼちゃ カットわかめ・りんご
11	火	ねぎ塩チャーハン コールスローサラダ 担々風スープ 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 おからカステラ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・絹ごし豆腐 米みそ・おから・鶏卵	ミニ野菜ステック・米・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ごま・ごま油・上白糖 調合油	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰・キャベツ レモン・りよくとうもろこし・ぶなしめじ・こまつな 乾しいたけ・清見オレンジ
12	水	焼肉丼 ブロッコリーのおひたし キャベツとえのきのかきたま汁 りんご	ビスコ 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	普通牛乳・牛もも・鶏卵	ビスコ・三温糖・ごま・ごま油・米 片栗粉	りよくとうもろこし・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 キャベツ・えのきたけ・こねぎ・りんご
13	木	鯖のカレームニエル ミートパスタ しめじと小松菜のすまし汁 ごはん 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 じゃこ味噌トースト 牛乳	普通牛乳・鯖・豚ひき肉・絹ごし豆腐 しらす干し・米みそ・プロセスチーズ	ミニ野菜ステック・薄力粉・片栗粉 調合油・スパゲッティ・三温糖・米 食パン	さやいんげん・にんじん・こまつな ぶなしめじ・西洋かぼちゃ・清見オレンジ
14	金	豚肉と厚揚げの味噌煮込み シャキシャキひじきサラダ 白菜のすまし汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 青のりポテト 牛乳	普通牛乳・豚もも・厚揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・マヨネーズ・米 じゃがいも・調合油	にんじん・大根・さやいんげん・ほしひじき れんこん・にんじん・スイートコーン缶詰 はくさい・えのきたけ・カットわかめ 清見オレンジ・青のり粉
15	土	マーボー丼 じゃがいものゆかり和え やきふとわかめのすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ	ミニ野菜ステック・三温糖・片栗粉・米 じゃがいも・麩・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ
17	月	ふわふわ丼 小松菜のごま和え 大根と豆腐のみそ汁 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・鶏卵 絹ごし豆腐・米みそ・ヨーグルト	ビスコ・三温糖・米・ごま・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・米みつば こまつな・大根・ぶなしめじ・こねぎ 清見オレンジ・みかん缶詰
18	火	さばの塩焼き 厚揚げの和風マーボー かぼちゃのかきたま汁 ごはん りんご	野菜バー 牛乳 おからおにぎり 牛乳	普通牛乳・まさば・厚揚げ・豚ひき肉 鶏卵・かつお節	ミニ野菜ステック・片栗粉・三温糖・米 ごま	大根・にんじん・れんこん・長ねぎ・しょうが 西洋かぼちゃ・えのきたけ・カットわかめ りんご
19	水	キッズホイコーロー カレーマカロニサラダ 大根とえのきのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 おふのきなこラスク 牛乳	普通牛乳・豚もも・米みそ・きな粉	ビスコ・三温糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・米・麩・無塩バター グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・こまつな・大根・えのきたけ 清見オレンジ
20	木	肉じゃが ブロッコリーのしらす和え やきふのみそ汁 ごはん りんご	野菜バー 牛乳 ホットケーキ 牛乳	普通牛乳・牛もも・しらす干し・米みそ 鶏卵	ミニ野菜ステック・じゃがいも・三温糖 ごま油・麩・米・ホットケーキミックス ケーキシロップ・マーガリン	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ブロッコリー・はくさい・カットわかめ・りんご
21	金	鮭フライ ひき肉と野菜のチャブチエ 豆腐としめじのかきたま汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 ミニロールパン 牛乳	普通牛乳・さけ・豚ひき肉・鶏卵 絹ごし豆腐	ビスコ・パン粉・オリーブ油・マヨネーズ はるさめ・三温糖・ごま・ごま油 片栗粉・米・ミニロールパン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン りよくとうもろこし・にんじん・ぶなしめじ こまつな・清見オレンジ
22	土	ドライカレー ほうれん草のおひたし 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ミニ野菜ステック・有塩バター・米 三温糖・クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・青ピーマン ほうれん草・スイートコーン缶詰・清見オレンジ
24	月	豚肉のしょうが焼き ナポリタン もやしとキャベツの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 焼きおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚かた・ウインナー・米みそ	ビスコ・スパゲッティ・三温糖 オリーブ油・米	たまねぎ・しょうが・青ピーマン・トマト缶詰 りよくとうもろこし・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
25	火	カレーピラフ ハンバーグ マカロニサラダ フライドポテト 野菜たっぷりスープ いちご	ヤクルト デコレーションケーキ 牛乳	ヤクルト・豚ひき肉・ウインナー 牛ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・マカロニ・マヨネーズ フライドポテト・ホールケーキ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・きゅうり・ミックスベジタブル ぶなしめじ・いちご
26	水	豚肉と厚揚げのカレー煮 のり塩ポテト きのこのかきたま汁 ごはん りんご	野菜バー 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・豚もも・厚揚げ・鶏卵 ヨーグルト	ミニ野菜ステック・三温糖・片栗粉 じゃがいも・オリーブ油・米	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・青のり粉・はくさい えのきたけ・こねぎ・りんご
27	木	鯖の油淋ソース 切干大根の焼きそば風 若竹汁 ごはん 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 あられ 牛乳	普通牛乳・鯖・豚ひき肉・かつお節 絹ごし豆腐	ミニ野菜ステック・片栗粉・三温糖・米 ひなあられ	たまねぎ・長ねぎ・切干しだいこん にんじん・キャベツ・あおさ・たけのこ水煮 根みつば・カットわかめ・清見オレンジ
28	金	スパニッシュオムレツ 小松菜のおひたし あげとかぼちゃの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 おから焼きドーナツ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉・だいず エメンタルチーズ・油揚げ・米みそ おから・ヨーグルト・きな粉	ビスコ・じゃがいも・三温糖・米 ホットケーキミックス・調合油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ほしひじき こまつな・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ えのきたけ・こねぎ・清見オレンジ・レーズン
29	土	豚丼 ゆかりパスタ 高野豆腐とわかめのすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚もも・高野豆腐	ミニ野菜ステック・三温糖・米 マカロニ・スパゲッティ・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・清見オレンジ



☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
368 kcal	14.2 g	12.9 g	241 mg	2.0 mg	145 μg	0.22 mg	0.30 mg	20 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。



令和5年

4月 給食献立表



3歳以上児

日	曜	昼食	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	土	ケチャップライス ほうれん草とコーンの和え物 やきふとわかめのすまし汁 清見オレンジ	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・三温糖・麩・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん ほうれんそう・えのきたけ・ぶなしめじ カットわかめ・清見オレンジ
3	月	三色丼 大豆とひじきの五目煮 大根とえのきのすまし汁 清見オレンジ	さくさくサブレ 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・大豆ドライパック缶 油揚げ・普通牛乳	三温糖・米・薄力粉・上白糖・調合油 ごま	ほうれんそう・ほしひじき・乾しいたけ にんじん・カットわかめ・大根・えのきたけ 清見オレンジ
4	火	鮭の味噌マヨパン粉焼き 切干大根のカレー炒め かぼちゃのすまし汁 ごはん りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	サーモン・米みそ・豚ひき肉 絹ごし豆腐・普通牛乳	片栗粉・マヨネーズ・パン粉・三温糖 米	あおき・切干しいたけ・にんじん 西洋かぼちゃ・りよくとうもろやし・こまつな りんご
5	水	ポークチャップ コーンと小松菜のおひたし 豆腐の味噌汁 ごはん 清見オレンジ	カルピスヨーグルト 牛乳	豚かたろース・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・ヨーグルト・カルピス 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米	たまねぎ・乾しいたけ・こまつな・にんじん スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・こねぎ 清見オレンジ・みかん缶詰
6	木	チキンカレーライス キャベツのごま和え マカロニサラダ りんご	おからマフィン 牛乳	鶏もも・だいず・普通牛乳・米みそ 鶏卵・おから	じゃがいも・米・三温糖・ごま・マカロニ マヨネーズ・ケーキマーガリン グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな にんじん・スイートコーン缶詰・きゅうり・りんご
7	金	かぼちゃコロケ 三色ナムル えのきと大根のみそ汁 ごはん 清見オレンジ	あずきのパウンドケーキ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・米みそ・鶏卵 普通牛乳	パン粉・調合油・三温糖・ごま油・米 ホットケーキミックス・つぶあん	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・りよくとうもろやし・大根 えのきたけ・カットわかめ・清見オレンジ
8	土	ひじきチャーハン さつぱりサラスパ しめじと高野豆腐のすまし汁 清見オレンジ	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 クッキー・鉄カルウエハース	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ
10	月	さばの味噌煮 高野豆腐の卵とじ わかめのすまし汁 ごはん りんご	じゃがいものボンデケーキ 牛乳	まさば・米みそ・鶏卵・高野豆腐 パルメザンチーズ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・じゃがいも 薄力粉	さやいんげん・乾しいたけ・こまつな にんじん・はくさい・西洋かぼちゃ カットわかめ・りんご
11	火	ねぎ塩チャーハン コーンスローサラダ 担々風スープ 清見オレンジ	おからカステラ 牛乳	豚ひき肉・絹ごし豆腐・米みそ・おから 鶏卵・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・ごま ごま油・上白糖・調合油	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰・キャベツ レモン・りよくとうもろやし・ぶなしめじ・こまつな 乾しいたけ・清見オレンジ
12	水	焼肉丼 ブロッコリーのおひたし キャベツとえのきのかきたま汁 りんご	わかめおにぎり 牛乳	牛もも・鶏卵・普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・米・片栗粉	りよくとうもろやし・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 キャベツ・えのきたけ・こねぎ・りんご
13	木	鯖のカレームニエル ミートパスタ しめじと小松菜のすまし汁 ごはん 清見オレンジ	じゃこ味噌トースト 牛乳	鯖・豚ひき肉・絹ごし豆腐・しらす干し 米みそ・プロセスチーズ・普通牛乳	薄力粉・片栗粉・調合油・スパゲッティ 三温糖・米・食パン	さやいんげん・にんじん・こまつな ぶなしめじ・西洋かぼちゃ・清見オレンジ
14	金	豚肉と厚揚げの味噌煮込み シャキシャキひじきサラダ 白菜のすまし汁 ごはん 清見オレンジ	青のりポテト 牛乳	豚もも・厚揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・マヨネーズ・米・じゃがいも 調合油	にんじん・大根・さやいんげん・ほしひじき れんこん・にんじん・スイートコーン缶詰 はくさい・えのきたけ・カットわかめ 清見オレンジ・青のり粉
15	土	マーボー丼 じゃがいものゆかり和え やきふとわかめのすまし汁 清見オレンジ	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・じゃがいも・麩 クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ
17	月	ふわふわ丼 小松菜のごま和え 大根と豆腐のみそ汁 清見オレンジ	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏もも・油揚げ・鶏卵・絹ごし豆腐 米みそ・ヨーグルト・普通牛乳	三温糖・米・ごま・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・糸みつば こまつな・大根・ぶなしめじ・こねぎ 清見オレンジ・みかん缶詰
18	火	さばの塩焼き 厚揚げの和風マーボー かぼちゃのかきたま汁 ごはん りんご	おかかおにぎり 牛乳	まさば・厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵 かつお削り節・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・ごま	大根・にんじん・れんこん・長ねぎ・しょうが 西洋かぼちゃ・えのきたけ・カットわかめ りんご
19	水	キッズホイコーロー カレーマカロニサラダ 大根とえのきのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	おふのきなこラスク 牛乳	豚もも・米みそ・きな粉・普通牛乳	三温糖・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 米・麩・無塩バター・グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・こまつな・大根・えのきたけ 清見オレンジ
20	木	肉じゃが ブロッコリーのしらす和え やきふのみそ汁 ごはん りんご	ホットケーキ 牛乳	牛もも・しらす干し・米みそ・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・ごま油・麩・米 ホットケーキミックス・ケーキシロップ マーガリン	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ブロッコリー・はくさい・カットわかめ・りんご マーガリン
21	金	鮭フライ ひき肉と野菜のチャプチェ 豆腐としめじのかきたま汁 ごはん 清見オレンジ	ミニロールパン 牛乳	さけ・豚ひき肉・鶏卵・絹ごし豆腐 普通牛乳	パン粉・オリーブ油・マヨネーズ はるさめ・三温糖・ごま・ごま油 片栗粉・米・ミニロールパン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン りよくとうもろやし・にんじん・ぶなしめじ こまつな・清見オレンジ
22	土	ドライカレー ほうれん草のおひたし 清見オレンジ	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	有塩バター・米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・青ピーマン ほうれんそう・スイートコーン缶詰・清見オレンジ
24	月	豚肉のしょうが焼き ナポリタン もやしとキャベツの味噌汁 ごはん りんご	焼きおにぎり 牛乳	豚かた・ウインナー・米みそ・普通牛乳	スパゲッティ・三温糖・オリーブ油・米	たまねぎ・しょうが・青ピーマン・トマト缶詰 りよくとうもろやし・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
25	火	カレーピラフ ハンバーグ マカロニサラダ フライドポテト 野菜たっぷりスープ いちご	デコレーションケーキ 牛乳	豚ひき肉・ウインナー・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・マカロニ・マヨネーズ フライドポテト・ホールケーキ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・きゅうり・ミックスベジタブル ぶなしめじ・いちご
26	水	豚肉と厚揚げのカレー煮 のり塩ポテト きのこのかきたま汁 ごはん りんご	カップヨーグルト 牛乳	豚もも・厚揚げ・鶏卵・ヨーグルト 普通牛乳	三温糖・片栗粉・じゃがいも オリーブ油・米	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・青のり粉・はくさい えのきたけ・こねぎ・りんご
27	木	鯖の油淋ソース 切干大根の焼きそば風 若竹汁 ごはん 清見オレンジ	あられ 牛乳	鯖・豚ひき肉・かつお節・絹ごし豆腐 普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・ひなあられ	たまねぎ・長ねぎ・切干しいたけ にんじん・キャベツ・あおき・たけのこ水煮 根みつば・カットわかめ・清見オレンジ
28	金	スパニッシュオムレツ 小松菜のおひたし あげとかぼちゃの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	おから焼きドーナツ 牛乳	鶏卵・豚ひき肉・だいず エメンタルチーズ・普通牛乳 油揚げ・米みそ・おから・ヨーグルト きな粉	じゃがいも・三温糖・米 ホットケーキミックス・調合油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ほしひじき こまつな・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ えのきたけ・こねぎ・清見オレンジ・レーズン
29	土	豚丼 ゆかりパスタ 高野豆腐とわかめのすまし汁 清見オレンジ	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚もも・高野豆腐・普通牛乳	三温糖・米・マカロニ・スパゲッティ・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・清見オレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
490 kcal	19.3 g	16.7 g	324 mg	3.0 mg	199 μg	0.30 mg	0.41 mg	25 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。

