

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 月	ご飯 肉じゃが 白菜の土佐和え 大根の味噌汁 ヤクルト	牛乳 五平餅	牛乳・ぶた肉・しらす干し・ かつお節・油揚げ・麦みそ・ ヤクルト・みそ	米・油・じゃがいも・しらた き・砂糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピー ス・はくさい・きゅうり・だいこ ん・しめじ・青ねぎ
2 火	チキンライス さけのムニエル キャベツサラダ オニオンスープ	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・若鶏もも皮なし・さ け・豆乳	米・油・薄力粉・砂糖・米粉	たまねぎ・コーン・グリーンピース・ トマトケチャップ・キャベツ・きゅ うり・にんじん・しめじ・レーズン
3 水	ご飯 鶏肉の香味焼き 小松菜の胡麻和え かぼちゃのすまし汁	牛乳 麩のラスク	鶏もも・牛乳	米・油・ごま・砂糖・釜焼き ふ・グラニュー糖	りんごジュース・にんにく・青ね ぎ・こまつな・にんじん・しめじ・ くりかぼちゃ・カットわかめ・たま ねぎ
4 木	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ トマトとじゃがいものスープ	お茶 枝豆おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・しらす干し	マカロニ・スパゲティ・油・砂 糖・いりごま・じゃがいも・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ ホールトマト・トマトケチャップ・ 切干しだいこん・きゅうり・にんじ ん・トマト・コーン・冷凍えだま め・炊き込みわかめ
5 金	わかめご飯 さわらのつけ焼き ブロッコリーサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 にんじんゼリー	牛乳・さわら・油揚げ・みそ	米・ごま・砂糖・なたね油・冷 凍さといも	炊き込みわかめ・ブロッコリー・ キャベツ・にんじん・こまつな・に んじん・オレンジジュース
6 土	中華丼 ほうれんそうとしめじのお浸し 豆腐とワカメのスープ ゼリー (市販)	牛乳 源氏パイ	牛乳・ぶた肉・絹ごし豆腐	米・油・片栗粉・ごま油・オレ ンジゼリー	乾しいたけ・はくさい・たまねぎ・ にんじん・青ねぎ・冷凍ほうれんそ う・しめじ・にんじん・カットわか め
8 月	鮭チャーハン かぼちゃの煮物 野菜たっぷり豆腐のスープ	牛乳 桜餅	牛乳・さけ・ぶた肉・絹ごし 豆腐・こしあん	米・ごま油・砂糖・油・もち米	たまねぎ・青ピーマン・コーン・く りかぼちゃ・生しいたけ・にんじ ん・オクラ
9 火	ご飯 鶏肉のトマト煮 れんこんのきんぴら 野菜スープ	お茶 炊き込みおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・かつ お油漬缶詰	米・油・じゃがいも・しらた き・砂糖・ごま	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・ グリーンピース・ホールトマト・れん こん・にんじん・レタス・エリン ギ・コーン・ごぼう
10 水	ご飯 あじの蒲焼 オクラのおかか和え のっぺい汁	牛乳 きなこマカロニ	あじ・かつお節・油揚げ・牛 乳・きな粉	米・片栗粉・油・砂糖・冷凍さ といも・マカロニ・スパゲティ	オレンジジュース・オクラ・にんじ ん・コーン・だいこん・ごぼう・青 ねぎ
11 木	肉うどん 大根ときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 かぼちゃのお焼き	ぶた肉・油揚げ・まぐろ水煮 缶詰・牛乳	ゆでうどん・砂糖・片栗粉・油	オレンジジュース・たまねぎ・にん じん・青ねぎ・だいこん・きゅう り・カットわかめ・バナナ・くりか ぼちゃ
12 金	ご飯 さばの竜田揚げ ささみとキャベツのサラダ 大根の味噌汁	牛乳 いちごジャムカップケーキ	牛乳・さば・鶏ささ身・麦み そ・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・ホット ケーキミックス	しょうが・きゅうり・キャベツ・に んじん・だいこん・しめじ・カット わかめ・青ねぎ・いちごジャム
13 土	ねぎ塩豚チャーハン きゅうりのマリネ 野菜スープ	牛乳 ベジたぶる	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・し らす干し・絹ごし豆腐	米・ごま油・なたね油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・きゅ うり・こまつな・しめじ
15 月	三色そばろ丼 もやしのごま味噌サラダ 豆腐のすまし汁 オレンジジュース	牛乳 さつまいもスティック	牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・絹 ごし豆腐	米・油・砂糖・ごま・ごま油・ 花麩・さつまいも・グラニュー 糖	にんじん・さやいんげん・りょくと うもやし・きゅうり・カットわか め・こまつな・えのきたけ・オレン ジジュース

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	557	23.6	17.4	314	2.0	214	0.36	0.51	33	4.2	1.6
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	550	18~28	12~19	258	2~10	214	0.32	0.36	23	4	1.5未満
炭水化物エネルギー比(%)	60 %		たんぱく質エネルギー比(%)		17 %		脂肪エネルギー比(%)※2		28 %		
	目安: 50%以上、70%未満				目安: 10%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

※1 昼食(主食は家庭より持参)及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2は50%)を給与する

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

令和 6 年

4月 給食献立表

三歳以上児

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
16 火	ご飯 白身魚のからあげ 付) ブロッコリー きゅうりの中華サラダ すまし汁	牛乳 こしあんケーキ	牛乳・たら・ちくわ・油揚げ・こしあん・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	ブロッコリー・りよくとうもやし・きゅうり・にんじん・はくさい・たまねぎ・しめじ
17 水	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 大根なます 豆乳春雨スープ	お茶 昆布おにぎり	牛乳・ぶたロース・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・緑豆はるさめ・いりごま	たまねぎ・青ピーマン・しめじ・だいこん・にんじん・チンゲンサイ・コーン・塩昆布
18 木	奄美のとりめし きゅうりの酢の物 さつま汁	牛乳 黒砂糖蒸しパン	牛乳・若鶏ささ身・ぶたかた(脂身)・油揚げ・麦みそ・豆乳	米・砂糖・ホットケーキミックス・黒砂糖・油・甘納豆(あずき)	にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・焼きのり・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ・えのきたけ
19 金	歓迎遠足 お弁当の日	野菜ジュース せんべい		せんべい	野菜ジュース
20 土	豚丼 キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 ミレービスケット	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・絹ごし豆腐・油揚げ	米・砂糖・片栗粉・ハードビスケット	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャベツ・きゅうり・カットわかめ
22 月	ご飯 豆腐のふんわり揚げ 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁 夏みかん缶	牛乳 豆乳ゼリーきなこかけ	牛乳・豆腐・鶏ひき肉・かにかまぼこ・油揚げ・麦みそ・豆乳・きな粉	米・片栗粉・油・はるさめ・砂糖・ごま油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・乾ひじき・青ねぎ・トマトケチャップ・きゅうり・チンゲンサイ・生しいたけ
23 火	わかめご飯 サケの照り焼き もやしときゅうりのナムル 里芋のみそ汁	牛乳 クラッカーサンド(いちご)	牛乳・さけ・油揚げ・麦みそ	米・ごま・砂糖・ごま油・冷凍さといも・クラッカー	炊き込みわかめ・だいずもやし・にんじん・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ・いちごジャム
24 水	ご飯 鶏つくねハンバーグ 切干だいこんのごま和え なめこの味噌汁 ヤクルト	お茶 おかかコーンおにぎり	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・油揚げ・麦みそ・ヤクルト・削り節	米・マヨドレ・片栗粉・砂糖・ごま	ねぎ・たまねぎ・切干しいたけ・ほうれんそう・にんじん・なめこ・キャベツ・青ねぎ・コーン
25 木	ガバオライス レタスとツナのサラダ わかめスープ	牛乳 じゃがいももち	牛乳・ぶたひき肉・かつお油漬缶詰	米・油・砂糖・オリーブ油・いりごま・じゃがいも・片栗粉	たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・しめじ・レタス・きゅうり・にんじん・カットわかめ・りよくとうもやし
26 金	えびピラフ 豆乳スープ レモンドレッシング和え ジョア	牛乳 フルーツポンチ	むきえび・大豆水煮缶詰・豆乳・乳酸菌飲料・牛乳	米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン・グリーンピース・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・きゅうり・レモン果汁・みかん缶詰・バナナ・パインアップル缶詰・黄桃缶
27 土	マーボー丼 もやしのごま和え モズクスープ	牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳・豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・アスパラガスビスケット	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・むきごま	しょうが・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・だいずもやし・きゅうり・にんじん・もずく・えのきたけ
30 火	五目うどん ブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 かぼちゃマフィン	牛乳・若鶏もも・油揚げ・かにかまぼこ・豆乳	ゆでうどん・砂糖・オリーブ油・ホットケーキミックス・油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はくさい・青ねぎ・ブロッコリー・コーン・バナナ・くりかぼちゃ