



4月給食献立表

こやす認定こども園



日	曜日	午前のおやつ	献立	3色分類			午後のおやつ	未満児 以上児	
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子をととのえる)		エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
1	月	牛乳 干菓子	ふりかけご飯 わかめうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ	ちくわ	米 ふりかけ うどん 小麦粉	わかめ ねぎ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	507	591
2	火	牛乳 干菓子	ご飯 さわらの西京焼き 切昆布煮 漬汁 フルーツ	さわら さつまあげ 牛乳	米 砂糖	ほうれん草 昆布 大根 フルーツ	牛乳 フライドポテト	511	598
3	水	牛乳 干菓子	ご飯 牛肉の甘辛炒め 和風サラダ 味噌汁 フルーツ	牛肉	米 油 ドレッシング	玉葱 人参 ビーマン キャベツ フルーツ	牛乳 きな粉スティック	542	648
4	木	牛乳 干菓子	ハヤシライス 福神漬 大根としらすの和え物 フルーツ	牛肉 しらす 牛乳	米 油 ハヤシルー	玉葱 人参 大根 フルーツ	牛乳 パバロア	502	585
5	金	牛乳 干菓子	ご飯 親子煮 豆腐真丈焼き 味噌汁 フルーツ	鶏肉 卵 豆腐 真丈 牛乳 味噌	米 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 トマト フルーツ	牛乳 カルピス 牛乳寒天	559	659
6	土	牛乳 干菓子	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 青菜と白菜のおかか和え コンソメスープ フルーツ	ひき肉 かつおぶし 牛乳	米 ケチャップ 砂糖	キャベツ 青菜 白菜 フルーツ	牛乳 干菓子	472	539
8	月	牛乳 干菓子	ご飯 鮭のムニエル 南瓜サラダ 味噌汁 フルーツ	鮭 ハム 牛乳 味噌	米 小麦粉 南瓜 マヨネーズ	きのこ 人参 胡瓜 フルーツ	牛乳 マーメイドケーキ	535	638
9	火	牛乳 干菓子	ご飯 肉じゃが エビマヨ 味噌汁 フルーツ	牛肉 えび 牛乳 味噌	米 油 小麦粉 マヨネーズ ケチャップ	玉葱 人参 フルーツ	牛乳 プチケーキ	567	677
10	水	牛乳 干菓子	ご飯 白身魚のフライタルソースがけ ひじき煮 味噌汁 フルーツ	白身魚 卵 ひじき 牛乳 味噌	米 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 胡瓜 フルーツ	牛乳 干菓子	544	646
11	木	牛乳 干菓子	ご飯 鶏肉のかば焼き ビーフソテー 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ベーコン 牛乳 味噌	米 小麦粉 油 ビーフン	ブロッコリー 人参 玉葱 ビーマン フルーツ	牛乳 じゃが芋チーズ	544	647
12	金	牛乳 干菓子	ご飯 麻婆豆腐 もやしの酢の物 中華スープ フルーツ	豆腐 ひき肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖	玉葱 人参 もやし フルーツ	牛乳 人参蒸しパン	513	597
13	土	牛乳 干菓子	ご飯 ミートボールと春雨の中華煮 インゲンのマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ひき肉 牛乳 味噌	米 春雨 マヨネーズ	人参 為ねぎ インゲン フルーツ	牛乳 干菓子	502	589
15	月	牛乳 干菓子	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 フルーツ	豚肉 牛乳 味噌	米 油 ドレッシング	玉葱 トマト 大根 胡瓜 フルーツ	牛乳 カルピス ミルク葛餅	477	556
16	火	牛乳 干菓子	五百ちゃんパン 海老焼売 中華スープ フルーツ	ひき肉 卵 えび 牛乳	米 油	玉葱 人参 フルーツ	牛乳 フルーチェ	491	565
17	水	牛乳 干菓子	カレーのカレー焼き ポークビーンズ 味噌汁 フルーツ	カレー 大豆 ひき肉 牛乳 味噌	米 じゃが芋 カレー粉 ケチャップ	人参 フルーツ	牛乳 ピザトースト	551	656
18	木	牛乳 干菓子	ご飯 豚カツ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	豚肉 牛乳 味噌	米 パン粉 砂糖	インゲン 人参 胡瓜 フルーツ	牛乳 干菓子	538	566
19	金	牛乳 干菓子	ご飯 牛肉のすき焼きチャンプルー さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツ	牛肉 卵 豆腐 ハム 牛乳 味噌	米 さつま芋 マヨネーズ	玉葱 人参 白菜 フルーツ	牛乳 お茶 枝豆ご飯	541	647
20	土	牛乳 干菓子	ご飯 鯖のみそ焼き 青菜とキャベツの胡麻和え 漬汁 フルーツ	鯖 味噌 牛乳	米 油 胡麻	ビーマン 青菜 キャベツ フルーツ	牛乳 干菓子	492	571
22	月	牛乳 干菓子	ふりかけご飯 スパゲッティナポリタン 豆腐サラダ 卵スープ フルーツ	ベーコン 豆腐 卵 牛乳	米 スパゲッティ ドレッシング ケチャップ	玉葱 人参 レタス フルーツ	牛乳 チキンナゲット	568	677
23	火	牛乳 干菓子	ご飯 鶏の照り焼き 大根と白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 かつお節 牛乳 味噌	米 油 砂糖	ブロッコリー 人参 大根 白菜 フルーツ	牛乳 フルーツコッパン	538	638
24	水	牛乳 干菓子	混ぜご飯 ミートローフ ツナサラダ コンソメスープ イチゴミルクゼリー	卵 ひき肉 ツナ	米 油 マヨネーズ ケチャップ	玉葱 トマト ブロッコリー フルーツ	牛乳 ケーキ	630	775
25	木	牛乳 干菓子	ご飯 太刀魚のかば焼き風 春雨のマヨ和え 漬汁 フルーツ	太刀魚 牛乳	米 小麦粉 春雨 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 胡瓜 フルーツ	牛乳 バナナケーキ	576	686
26	金	牛乳 干菓子	ご飯 豚肉の焼肉風炒め 新玉ねぎとわかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	豚肉 かにかま 牛乳 味噌	米 砂糖	ビーマン 人参 キャベツ キャベツ フルーツ	牛乳 コーンフレーク	499	580
27	土	牛乳 干菓子	キーマカレー 福神漬 レンコンサラダ オレンジゼリー	ひき肉 牛乳	米 油 カレールー マヨネーズ ケチャップ	玉葱 人参 レンコン 胡瓜 フルーツ	牛乳 干菓子	549	653
29	月	* 昭和の日 *							
30	火	牛乳 干菓子	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル 味噌汁 フルーツ	鶏肉 牛乳 味噌	米 砂糖 じゃが芋	人参 もやし フルーツ 胡瓜	牛乳 プリン	495	572



ご入園・ご進級おめでとうございます

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友だちや新しい場所といった環境の変化に、子どもたちは期待に胸を膨らませていることと思います。給食室では、子どもたちに色々な食材を知ってもらい、好きなものが増え苦手な物が減るよう心がけ、適温でおいしい給食を作りたいと思います。

★栄養バランスのとれた食事とは？

「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事のことです。この食事の回数が多い人ほどバランスよく栄養素や食品が摂れます。これに加えて減塩も意識します。

主食

ご飯、パン、麺、パスタ等の穀類を主材料とする料理
エネルギーのもとになる



主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理
身体をつくるもとになる



副菜

野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻類を主材料とする料理
身体の調子を整えるもとになる

