

# 給食だより

## 4月

えびす保育園  
ぶちえびす保育園  
びこえびす保育園

### いただきます ごちそうさま



ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も、安全安心かつ、子どもたちが食べることに楽しみを感じられるような給食を提供できるよう、努力してまいります。よろしく申し上げます。

「おはよう」「こんにちは」といった日常交わされるあいさつ。尊敬や感謝を含めたあいさつは気持ちが良いですね。「いただきます」「ごちそうさま」は食事を始めるときと終わるときのあいさつです。命の源となる食事の際に使う言葉にはどのような意味があるかご存知ですか？

#### 「いただきます」

食事の前のあいさつ「いただきます」という言葉は、料理を作ってくれた人、食材を販売している人、流通にかかわる人、生産者、そして食材自体への感謝の気持ちを表す言葉です。

野菜も肉も魚も、もとはすべて生き物で、その命をいただいて私たちは生きています。その「いのち」を頂戴していることに対して感謝と敬意を表して「あなたのいのちをわたしのいのちにさせていただきます」といった意味が込められています。



#### 「ごちそうさま」

漢字では「御馳走様」と書きます。「馳走」とは“走り回る”という意味があります。昔は今のように食材が簡単にお店で買えるわけではなく、お客様に食事を出すために走り回って食材を集めたそうです。料理そのものに対する感謝だけではなく、そこまでして用意してくれた人に対して感謝の気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」なのです。



海外では、食事の前後に行う儀式はあっても、「いただきます」「ごちそうさま」といった意味の言葉はないといわれています。食事をいただくことに、自然の恵みが食卓に運ばれるまでのすべてに感謝をするのは日本人の独特の感覚なのかもしれませんね。

日本では、年間643万トンもの「食品ロス」が出ています。食品ロスとは「まだ食べられるのに廃棄される食品」のことです。世界中で飢餓に苦しむ人々がいる一方で、たくさんの食品が食べられることなく捨てられているのです。「いただきます」「ごちそうさま」を通じて、改めて感謝の気持ちをもって食事を楽しみたいですね。



# 4月 給食献立表

2025年

離乳初期

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	(その他の食品)
1	火	おかゆ 煮物 茹でブロッコリー			精白米	にんじん・ほうれんそう ブロッコリー	水・だし
2	水	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	水・だし・だし
3	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	水・だし
4	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・キャベツ	だし・だし
5	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし
7	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
8	火	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし・だし
9	水	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ	水・だし
10	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・にんじん	水・だし
11	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし・だし
12	土	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	ブロッコリー・たまねぎ	だし
14	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし
16	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	はくさい	水・だし
16	水	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	にんじん・ほうれん草・かぼちゃ	水・だし
17	木	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし
18	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん	たまねぎ・キャベツ	だし・だし
19	土	煮込みうどん		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・たまねぎ	だし
21	月	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・ブロッコリー	水・だし・だし
22	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・たまねぎ	水・だし
23	水	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・にんじん	水・だし・だし
24	木	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	ほうれん草・にんじん	だし
25	金	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	たまねぎ	水・だし
26	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・たまねぎ	水・だし
28	月	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし
30	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし

# 4月 給食献立表

2025年

離乳中後期

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	(その他の食品)
1	火	おじや(鮭) 煮物 茹でブロッコリー		鮭 骨なし切身	精白米	にんじん・ほうれんそう ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ
2	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・上白糖	キャベツ・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
3	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	はくさい・にんじん	水・こいくちしょうゆ
4	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ・だし
5	土	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	たまねぎ・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし
6	日	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし
7	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし
8	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・上白糖	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
9	水	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米	にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ	水・だし・うすくちしょうゆ
10	木	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	たまねぎ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし
11	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし・うすくちしょうゆ・だし
12	土	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
13	日	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
14	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身	精白米・じゃがいも	はくさい	水・だし・うすくちしょうゆ
15	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・ほうれん草・かぼちゃ	水・だし・うすくちしょうゆ
16	水	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	にんじん・ほうれん草・かぼちゃ	水・だし・うすくちしょうゆ
17	木	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
18	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	たまねぎ・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ・だし
19	土	煮込みうどん		絹ごし豆腐	うどん・上白糖	にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
20	日	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
21	月	おかゆ 煮奴 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
22	火	おかゆ 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
23	水	おかゆ 煮奴 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	たまねぎ	水・だし・うすくちしょうゆ
24	木	煮込みうどん 煮魚 煮物		絹ごし豆腐	うどん・上白糖	ほうれん草・にんじん	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
25	金	おかゆ 煮奴 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	はくさい・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
26	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・はくさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし
27	日	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
28	月	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
29	火	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
30	水	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし

4月 給食献立表

2025年

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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1 火	米飯 家畜豆腐 ほうれん草の中華和え かきたま汁	ビスケット(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・みそ・鶏卵・きな粉	ビスケット・精白米・上白糖 ごま油・蒸しパンMIX粉	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ しいたけ・白ねぎ・しょうが ほうれん草・スイートコーン・えのき 青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・穀物酢 うすくちしょうゆ・こんぶだし	484 kcal 18.2 g
2 水	ローレルパン マカロニグラタン キャベツのサラダ スープ(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ	米菓・ロールパン・マカロニ なたね油・有塩バター・薄力粉 じゃがいも・ポップコーン	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	精製塩・ごまドレッシング kkコンソメ	484 kcal 18.2 g
3 木	中華丼(玄米ご飯) 春雨サラダ スープ(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) お惣ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ロースハム・木綿豆腐	精白米・発芽玄米・ごま油 緑豆はるさめ・上白糖 いりごま・鮎・マーガリン グラニュー糖	りんご・ほくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬぎや きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・穀物酢・だし 精製塩	434 kcal 15.0 g
4 金	焼きそば ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・花かつお	中華めん・いりごま フライドポテト・調合油	にんじん・たまねぎ・キャベツ 太もやし・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・カットわかめ	みかん缶詰・食塩・こしょう 濃厚ソース・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし・だし 精製塩	374 kcal 15.2 g
5 土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	477 kcal 17.1 g
7 月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ・みそ 鶏卵	マンナウエハース・精白米 薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖・食パン	切干しいたけ・にんじん・キャベツ たまねぎ	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	503 kcal 20.7 g
8 火	玄米ご飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(油揚げ、ほくさい)	バナナ(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・油揚げ みそ	精白米・発芽玄米・じゃがいも なたね油・バフバイ	バナナ・にんじん・たまねぎ しいたけ・インゲン・ほうれん草 焼きのり・ほくさい	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	540 kcal 16.1 g
9 水	カレーライス チキンナゲット ブロッコリーのサラダ	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス きなこ	米菓・精白米・じゃがいも なたね油・マカロニ・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールー・チキンナゲット ごまドレッシング	528 kcal 20.0 g
10 木	親子丼 白菜のツナ和え みそ汁(さつまいも)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライツナ油漬フレーク・みそ	精白米・なたね油・上白糖 さつまいも・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん しいたけ・青ねぎ・ほくさい	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	465 kcal 17.8 g
11 金	五目ラーメン しゅうまい もやしナムル	パン缶詰(朝) 牛乳(朝) おかかおにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス しゅうまい・花かつお	中華めん・ごま油・いりごま 精白米	ほくさい・しいたけ・太もやし にんじん・きゅうり	パンアップル缶詰・だし 食塩・うすくちしょうゆ・精製塩 水・こいくちしょうゆ	479 kcal 21.1 g
12 土	ナポリタン ブロッコリーサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	マンナウエハース・スバゲティ ごまドレッシング・米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし	411 kcal 12.8 g
14 月	米飯 カレイの照り焼き ひじき煮 みそ汁(鮎・わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・かれい切身 油揚げ・大豆・みそ・カルピス	ビスケット・精白米・なたね油 上白糖・うすまぎ	ほしひじき・にんじん・カットわかめ 寒天	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・ほんだし うすくちしょうゆ・こんぶだし 麦茶	399 kcal 20.3 g
15 火	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ スープ(ほくさい、じゃがいも)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・上白糖・じゃがいも 蒸しパンMIX粉	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・ほくさい・パセリ	水・こいくちしょうゆ・ケチャップ ノンオイル・黄じそドレッシング kkコンソメ・ミルココロ	492 kcal 17.7 g
16 水	ピピン風丼(玄米ご飯) ほうれん草の中華和え わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉	米菓・精白米・発芽玄米 上白糖・サブレ	しいたけ・にんじん・ほうれん草 しょうが・スイートコーン カットわかめ・本もやし	ほんだし・こいくちしょうゆ にんにくおろし・だし うすくちしょうゆ・だし・精製塩	441 kcal 15.0 g
17 木	米飯 鶏の照り焼き 白菜のおかか和え すまし汁(大根)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・花かつお	精白米・上白糖・米菓	りんご・しょうが・ほくさい・にんじん 大根・青ねぎ	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	425 kcal 17.1 g
18 金	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ スープ(大根、にんじん)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉	マカロニ・上白糖・マヨネーズ クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり・スイートコーン 大根	みかん缶詰・ミートソース ケチャップ・こいくちしょうゆ フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	444 kcal 15.8 g
19 土	カレーうどん ブロッコリーのおかか和え	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ・花かつお	ビスケット・うどん・かたくり粉 米菓	たまねぎ・にんじん・白ねぎ ブロッコリー	カレールー・カレー粉・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	391 kcal 15.5 g
21 月	米飯 鮭のムニエル(オーロラソース) マカロニサラダ スープ(大根)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 牛乳ケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 ライツナ油漬フレーク・鶏卵	マンナウエハース・精白米 薄力粉・マヨネーズ・マカロニ ホトケキツツ・上白糖 なたね油	ミックスベジタブル・ぶなしめじ 大根	水・食塩・こしょう・ケチャップ フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	513 kcal 22.6 g
22 火	ハヤシライス コロケ キャベツのサラダ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・なたね油・上白糖 ココロ・食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	バナナ・たまねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ	ハヤシルー・ケチャップ ノンオイル黄じそドレッシング	600 kcal 18.2 g
23 水	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き なます オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・上白糖・いりごま	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・大根・オクラ・カットわかめ バナナ	水・こいくちしょうゆ・本みりん ほんだし・穀物酢 うすくちしょうゆ・だし	440 kcal 15.7 g
24 木	けんちんうどん ほうれん草のごまあえ かぼちゃの煮物	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ	うどん・上白糖・いりごま サブレ	りんご・ごぼう・にんじん・大根 青ねぎ・ほうれん草・かぼちゃ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	428 kcal 15.3 g
25 金	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	パン缶詰(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・豚もも肉・鶏卵 ヤクルト・キウイフルーツ	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 調合油・じゃがいも マヨネーズ・上白糖	にんじん・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・パセリ・寒天 オレンジジュース	パンアップル缶詰・水・食塩 こしょう・精製塩・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	511 kcal 14.9 g
26 土	中華丼 わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	マンナウエハース・精白米 ごま油・かたくり粉・いりごま 米菓	ほくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬぎや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩	386 kcal 12.4 g
28 月	米飯 さばの煮つけ 小松菜の煮びたし みそ汁(ほくさい、もやし)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば無骨切身 みそ	ビスケット・精白米・上白糖 さつまいも	こまつな・にんじん・ほくさい 太もやし	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	462 kcal 20.5 g
30 水	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごま和え すまし汁(豆腐、ねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶	普通牛乳・豚ももスライス みそ・絹ごし豆腐・ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 上白糖・いりごま	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	396 kcal 17.2 g

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
460 kcal	17.2 g	15.2 g	68.2 g	328 mg	1.7 mg	178 μg	0.31 mg	0.42 mg	24 mg

# 4月 給食献立表

2025年

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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	火	米飯 豚肉豆腐 ほうれん草の中華和え かきたま汁	ビスケット(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・みそ・鶏卵・きな粉	ビスケット・精白米・上白糖 ごま油・蒸しパンMIX粉	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ しいたけ・白ねぎ・しょうが ほうれん草・スイートコーン・えのき 青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・料理酒 うすくちしょうゆ・こんぶだし	484 kcal 18.2 g
2	水	ロールパン マカロニグラタン キャベツのサラダ スープ(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも肉・チーズ	米菓・ロールパン・マカロニ なたね油・有塩バター・薄力粉 じゃがいも・ポップコーン	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	精製塩・ごまドレッシング kkコンソメ	484 kcal 18.2 g
3	木	中華丼(玄米ご飯) 春雨サラダ スープ(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) お昼ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ロースハム・木綿豆腐	精白米・発芽玄米・ごま油 緑豆はるまぎ・上白糖 いりごま・麩・マーガリン グラニュー糖	りんご・はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬぎさや きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・穀物酢・だし 精製塩	434 kcal 15.0 g
4	金	焼きそば ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・花かつお	中華めん・いりごま フライドポテト・調合油	にんじん・たまねぎ・キャベツ 太もやし・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・カットわかめ	みかん缶詰・食塩・こしょう 濃厚ソース・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし・だし 精製塩	374 kcal 15.2 g
5	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	477 kcal 17.1 g
7	月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たらこ揚げ・みそ 鶏卵	マンナウエハース・精白米 薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖・食パン	切干しいたけ・にんじん・キャベツ たまねぎ	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	503 kcal 20.7 g
8	火	玄米ご飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(油揚げ、はくさい)	バナナ(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・油揚げ みそ	精白米・発芽玄米・じゃがいも なたね油・パフパイ	バナナ・にんじん・たまねぎ しいたけ・インゲン・ほうれん草 焼きのり・はくさい	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	540 kcal 16.1 g
9	水	カレーライス チキンナゲット ブロッコリーのサラダ	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス きなこ	米菓・精白米・じゃがいも なたね油・マカロニ・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールー・チキンナゲット ごまドレッシング	528 kcal 20.0 g
10	木	親子丼 白菜のツナ和え みそ汁(さつまいも)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬ブレイク・みそ	精白米・なたね油・上白糖 さつまいも・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん しいたけ・青ねぎ・はくさい	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	465 kcal 17.8 g
11	金	五目ラーメン しゅうまい もやしナムル	パイナップル(朝) 牛乳(朝) おかかおにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス しゅうまい・花かつお	中華めん・ごま油・いりごま 精白米	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・きゅうり	パイナップル缶詰・だし 食塩・うすくちしょうゆ・精製塩 水・こいくちしょうゆ	479 kcal 21.1 g
12	土	ナポリタン ブロッコリーサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	マンナウエハース・スパゲティ ごまドレッシング・米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし	411 kcal 12.8 g
14	月	米飯 カレイの照り焼き ひじき煮 みそ汁(麩・わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・かれい切身 油揚げ・大豆・みそ・カルピス	ビスケット・精白米・なたね油 上白糖・うすまぎ	ほしひじき・にんじん・カットわかめ 寒天	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・ほんだし うすくちしょうゆ・こんぶだし 麦茶	399 kcal 20.3 g
15	火	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、じゃがいも)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・上白糖・じゃがいも 蒸しパンMIX粉	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・はくさい・パセリ	水・こいくちしょうゆ・ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・ミルクココア	492 kcal 17.7 g
16	水	ピピン風丼(玄米ご飯) ほうれん草の中華和え わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉	米菓・精白米・発芽玄米 上白糖・サブレ	しいたけ・にんじん・ほうれん草 しょうが・スイートコーン カットわかめ・太もやし	ほんだし・こいくちしょうゆ にんにくおろし・だし うすくちしょうゆ・だし・精製塩	441 kcal 15.0 g
17	木	米飯 鶏の照り焼き 白菜のおかか和え すまし汁(大根)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも肉・花かつお	精白米・上白糖・米菓	りんご・しょうが・はくさい・にんじん 大根・青ねぎ	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	425 kcal 17.1 g
18	金	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ スープ(大根、にんじん)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉	マカロニ・上白糖・マヨネーズ クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり・スイートコーン 大根	みかん缶詰・ミートソース ケチャップ・こいくちしょうゆ フレッシュ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	444 kcal 15.8 g
19	土	カレーうどん ブロッコリーのおかか和え	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ・花かつお	ビスケット・うどん・かたくり粉 米菓	たまねぎ・にんじん・白ねぎ ブロッコリー	カレールー・カレー粉・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	391 kcal 15.5 g
21	月	米飯 鮭のニエール(オーロラソース) マカロニサラダ スープ(大根)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 ライトツナ油漬ブレイク・鶏卵	マンナウエハース・精白米 薄力粉・マヨネーズ・マカロニ ホットケーキミックス・上白糖 なたね油	ミックスベジタブル・ぶなしめじ 大根	水・食塩・こしょう・ケチャップ フレッシュ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	513 kcal 22.6 g
22	火	ハヤシライス コロッケ キャベツのサラダ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス	精白米・なたね油・上白糖 コロッケ・食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	バナナ・たまねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ	ハヤシルー・ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング	600 kcal 18.2 g
23	水	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き なます オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・上白糖・いりごま	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・大根・オクラ・カットわかめ バナナ	水・こいくちしょうゆ・本みりん ほんだし・穀物酢 うすくちしょうゆ・だし	440 kcal 15.7 g
24	木	けんちんうどん ほうれん草のごまあえ かぼちゃの煮物	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも肉・油揚げ	うどん・上白糖・いりごま サブレ	りんご・ごぼう・にんじん・大根 青ねぎ・ほうれん草・かぼちゃ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	428 kcal 15.3 g
25	金	{お誕生日メニュー} 米飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	パイナップル(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・豚もも肉・鶏卵 ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 調合油・じゃがいも マヨネーズ・上白糖	にんじん・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・パセリ・寒天 オレンジジュース	パイナップル缶詰・水・食塩 こしょう・精製塩・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	511 kcal 14.9 g
26	土	中華丼 わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	マンナウエハース・精白米 ごま油・かたくり粉・いりごま 米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬぎさや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩	386 kcal 12.4 g
28	月	米飯 さばの煮つけ 小松菜の煮びたし みそ汁(はくさい、もやし)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ	ビスケット・精白米・上白糖 さつまいも	ごまつな・にんじん・はくさい 太もやし	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	462 kcal 20.5 g
30	水	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごま和え すまし汁(豆腐、ねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶	普通牛乳・豚ももスライス みそ・絹ごし豆腐・ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 上白糖・いりごま	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	386 kcal 17.2 g

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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
460 kcal	17.2 g	15.2 g	68.2 g	328 mg	1.7 mg	178 μg	0.31 mg	0.42 mg	24 mg

# 4月 給食献立表

2025年

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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	火	米飯 家常豆腐 ほうれん草の中華和え かきたま汁 ロールパン マカロニグラタン キャベツのサラダ スープ(じゃがいも)	きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・厚揚げ・みそ 鶏卵・きな粉・普通牛乳	精白米・上白糖・ごま油 蒸しパンMIX粉	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ しいたけ・白ねぎ・しょうが ほうれん草・スイートコーン・えのき 青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・穀物酢 うすくちしょうゆ・こんぶだし	506 kcal 20.5 g
2	水	中華丼(玄米ご飯) 春雨サラダ スープ(豆腐)	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	豚もも肉・普通牛乳・チーズ	ロールパン・マカロニ なたね油・有塩バター・薄力粉 じゃがいも・ポップコーン	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	精製塩・ごまドレッシング kkコンソメ	543 kcal 21.8 g
3	木	焼きそば ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	お惣ラスク(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・ロースハム 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・発芽玄米・ごま油 緑豆はるさめ・上白糖 いりごま・麩・マーガリン グラニュー糖	ほうさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・穀物酢・だし 精製塩	497 kcal 18.3 g
4	金	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	フライドポテト 牛乳(3時)	豚もも・花かつお・普通牛乳	中華めん・いりごま フライドポテト・醤油	にんじん・たまねぎ・キャベツ 太もやし・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・カットわかめ	食塩・こしょう・濃厚ソース うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・だし・精製塩	444 kcal 18.4 g
5	土	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	501 kcal 19.3 g
7	月	玄米ご飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(油揚げ、ほうさい)	フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	たら・油揚げ・みそ・普通牛乳 鶏卵	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖・食パン	切干しだいこん・にんじん・キャベツ たまねぎ	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	550 kcal 24.4 g
8	火	カレーライス チキンナゲット ブロッコリーのサラダ	パイ菓子 牛乳(3時)	牛バラ肉・油揚げ・みそ 普通牛乳	精白米・発芽玄米・じゃがいも なたね油・バフパイ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほうれん草・焼きのり ほうさい	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	580 kcal 18.5 g
9	水	親子丼 白菜のツナ和え みそ汁(さつまいも)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	牛ももスライス・きなこ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マカロニ・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン・缶詰	カレールウ・チキンナゲット ごまドレッシング	505 kcal 24.3 g
10	木	五目ラーメン しゅうまい もやしナムル	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	豚もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・みそ 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 さつまいも・ビスケット	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・ほうさい	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	540 kcal 21.5 g
11	金	ナポリタン ブロッコリーサラダ	おおかおにぎり(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・しゅうまい 花かつお・普通牛乳	中華めん・ごま油・いりごま 精白米	ほうさい・しいたけ・太もやし にんじん・きゅうり	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	569 kcal 25.5 g
12	土	米飯 カレーの照り焼き ひじき煮 みそ汁(鮎・わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スバゲティ・ごまドレッシング 米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし	437 kcal 14.6 g
14	月	ボークチャップ ブロッコリーのサラダ スープ(ほうさい、じゃがいも)	カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	かかれい切身・油揚げ・大豆 みそ・カルピス	精白米・なたね油・上白糖 うずまき麩	ほしひじき・にんじん・カットわかめ 寒天	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・ほんだし うすくちしょうゆ・こんぶだし 麦茶	364 kcal 21.3 g
15	火	ピピン(風井(玄米ご飯) ほうれん草の中華和え わかめスープ	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・上白糖・じゃがいも 蒸しパンMIX粉	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン・缶詰 ほうさい・パセリ	水・こいくちしょうゆ・ケチャップ オリーブオイル・ごまドレッシング kkコンソメ・ミルクココア	516 kcal 20.8 g
16	水	鶏の照り焼き 白菜のおかか和え すまし汁(大根)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖 サブレ	しいたけ・にんじん・ほうれん草 しょうが・スイートコーン カットわかめ・太もやし しょうが・ほうさい・にんじん・大根 青ねぎ	ほんだし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・精製塩	487 kcal 17.5 g
17	木	スバゲティ・ミートソース コールスローサラダ スープ(大根、にんじん)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・普通牛乳	マカロニ・上白糖・マヨネーズ クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり・スイートコーン 大根	ミートソース・ケチャップ こいくちしょうゆ・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩	530 kcal 18.8 g
19	土	カレーうどん ブロッコリーのおかか和え	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・油揚げ 花かつお・普通牛乳	うどん・かたくり粉・米菓	たまねぎ・にんじん・白ねぎ ブロッコリー	カレールウ・カレー粉・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	392 kcal 17.7 g
21	月	米飯 鮭のムニエル(オーロラソース) マカロニサラダ スープ(大根)	ホットケーキ 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身 ライトツナ油漬フレーク・鶏卵 普通牛乳	精白米・薄力粉・マヨネーズ マカロニ・ホットケーキミックス 上白糖・なたね油	ミックスベジタブル・ぶなしめじ 大根	水・食塩・こしょう・ケチャップ フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	574 kcal 26.8 g
22	火	ハヤシライス コロケツ キャベツのサラダ	ジャムサンド 牛乳(3時)	牛ももスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 コロケツ・食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ	ハヤシライス・ケチャップ オリーブオイル・ごまドレッシング	650 kcal 21.3 g
23	水	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き なます オクラスープ	バナナ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・いりごま	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・大根・オクラ・カットわかめ バナナ	水・こいくちしょうゆ・本みりん ほんだし・穀物酢 うすくちしょうゆ・だし	492 kcal 18.5 g
24	木	けんちんうどん ほうれん草のごまあえ かぼちゃの煮物 【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	サブレ(3時) 牛乳(3時)	豚もも肉・油揚げ・普通牛乳	うどん・上白糖・いりごま サブレ	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ ほうれん草・かぼちゃ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	493 kcal 18.6 g
25	金	中華丼 わかめスープ	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	豚もも肉・鶏卵・ヤクルト ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 醤油油・じゃがいも マヨネーズ・上白糖	にんじん・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・パセリ・寒天 オレンジジュース	水・食塩・こしょう・精製塩 kkコンソメ・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	570 kcal 15.8 g
26	土	米飯 さばの煮つけ 小松菜の煮びたし みそ汁(ほうさい、もやし)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・ごま油・かたくり粉 いりごま・米菓	ほうさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩	416 kcal 14.2 g
28	月	豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごま和え すまし汁(豆腐、ねぎ)	ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・さつまいも	こまつな・にんじん・ほうさい 太もやし	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	484 kcal 23.8 g
30	水	米飯 鶏の照り焼き 白菜のおかか和え すまし汁(豆腐、ねぎ)	ヨーグルト(3時) 麦茶	豚ももスライス・みそ 絹ごし豆腐・ヨーグルト	精白米・なたね油・上白糖 いりごま	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	397 kcal 18.5 g

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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
505 kcal	20.1 g	16.7 g	73.4 g	289 mg	1.7 mg	207 μg	0.30 mg	0.38 mg	27 mg