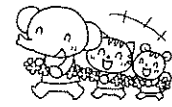




4月のこんだてよていひょう

今月の給食目標 : 食事の前には手をよく洗って、楽しく食べよう。



2024.4.1

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あか 休をつくる食べ物	きいろ ちからが出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物					
1	月	牛乳 ウエハース	手作りお弁当の日					お茶 源氏パイ				
2	火	牛乳 クラッカー	豚肉と春雨炒め チーズ巻き ブロッコリーサラダ 切干大根とツナのサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ゆかり ごはん	豚もも肉 チーズ ハム わかめ みそ 木綿豆腐 ウインナー	米 はるさめ さとう ごま油 油 しゅうまいの皮 マカロニ 強力粉 マヨネーズ オリーブオイル	にんじん ビーマン エリンギ たまねぎ ブロッコリー きゅうり えのき ねぎ しめじ フルーツ(バナナ) コーン缶 カットトマト缶	お茶 カップピザ	352 474	16.8 17.6	13.8 13.5	1.9 1.8
3	水	牛乳 ビスケット	さばとこんにゃくの味噌煮 たけのことチンゲン菜炒め 切干大根とツナのサラダ ほうれん草のすまし汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	さば みそ ツナ缶 絹豆腐 きな粉 牛乳	米 さとう もち粉	ねしようにが こんにゃく にんじん キャベツ たけのこ コーン缶 チンゲン菜 切干大根 きゅうり ほうれん草 かぶ フルーツ(パイナップル)	牛乳 豆餡糖 (郷土料理:岩手県)	383 436	22.1 17.2	19.0 13.7	1.8 1.3
4	木	牛乳 せんべい	お祝いポークカレー チキンカツ ごぼうサラダ お茶 福神漬 フルーツ(オレンジ)	ごはん	豚もも肉 スキムミルク 鶏むね肉 鶏ささみ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ビーマン アスパラガス ごぼう きゅうり フルーツ(オレンジ)	アンパンマンムース せんべい	349 435	20.2 16.9	14.2 11.7	1.8 1.1
5	金	牛乳 ビスコ	エビフライ トマトペンネ きのこサラダ もち麦と野菜のスープ お祝いゼリー	ごはん	エビ ウインナー チーズ 青のり 牛乳	米 パン粉 油 ペンネ もち麦 じゃがいも 片栗粉 さとう	カットトマト缶 たまねぎ えのき しめじ きゅうり ブロッコリー にんじん かぶ はくさい きくらげ コーン缶	牛乳 チーズじゃがもち	362 438	15.0 13.5	18.7 14.7	1.5 1.1
6	土	干し芋	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい				
8	月	牛乳 せんべい	豆腐ハンバーグ 春雨ソテー レタスとのりのじゃこサラダ わかめスープ フルーツ(バナナ)	ごはん	絹豆腐 牛乳 合い挽き肉 卵 しらす 青のり わかめ ウインナー チーズ	米 パン粉 はるさめ ごま油 小麦粉 さとう	たまねぎ パプリカ 豆もやし きくらげ ビーマン レタス にんじん みずな だいこん しいたけ キャベツ ねぎ フルーツ(バナナ) ほうれん草	牛乳 野菜ホットケーキ	410 437	18.2 15.2	17.3 12.3	2.3 1.4
9	火	牛乳 ビスケット	タンドリーチキン じゃがいもの味噌がらめ ツナサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ひじき ごはん	鶏もも肉 ヨーグルト 鶏こま肉 みそ ツナ缶 絹豆腐 しらす 青のり	米 油 さとう じゃがいも 片栗粉 食パン マヨネーズ	レモン汁 ねしようにが ビーマン レタス パプリカ みずな だいこん にんじん ねぎ フルーツ(オレンジ)	お茶 じゃこトースト	253 358	16.0 14.0	8.0 8.1	2.1 1.4
10	水	牛乳 クラッカー	スパニッシュオムレツ 切干大根煮 キャベツのゆかり和え かぶと板麩の味噌汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	卵 ベーコン チーズ ツナ缶 さつまいも かにかまぼこ みそ 牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも ごま油 いたふ 小麦粉 さとう バター ブルーベリージャム	ほうれん草 にんじん たまねぎ 切干大根 しめじ キャベツ もやし かぶ えのき しいたけ ねぎ フルーツ(パイナップル)	ジョア ジャムスコーン	363 500	15.1 17.1	11.0 11.7	1.8 1.4
11	木	バナナ	マグロの香り揚げ さつまいもの甘煮 ほうれん草のささみ和え けんちんうどん汁 ゼリー	けんちん うどん汁	カジキマグロ 青のり 鶏ささみ 鶏こま肉 塩昆布 チーズ	ゆでうどん 天ぷら粉 油 さつまいも さとう 米	ほうれん草 にんじん もやし だいこん まいたけ ねぎ ごぼう	お茶 昆布チーズおにぎり	372 353	17.2 12.1	7.7 5.2	1.8 1.4
12	金	牛乳 源氏パイ	厚揚げの牛そぼろ煮 卵の花 三色サラダ かにかまぼこ なめこ汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	厚揚げ 牛ひき肉 おから 油揚げ かにかまぼこ 木綿豆腐 みそ 卵 牛乳	片栗粉 さとう ごま油 小麦粉 片栗粉 黒砂糖	しいたけ こまつな ねしようにが ねぎ にんじん 干しいたけ 絹さや レタス きゅうり コーン缶 なめこ えのき フルーツ(オレンジ)	牛乳 がんづき (郷土料理:岩手県)	380 473	17.9 15.6	15.8 14.6	2.1 1.6
13	土	干し芋	中華丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚もも肉 牛乳	片栗粉 油	はくさい にんじん たまねぎ もやし きくらげ フルーツ(バナナ)	牛乳 せんべい				
15	月	牛乳 ビスケット	鮭のパン粉焼き かぶとベーコンのさつと炒め ほうれん草のナムル じゃがいもと絹さやの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	鮭 みそ ベーコン 牛乳 チーズ 卵	米 パン粉 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	パセリ かぶ チンゲン菜 コーン缶 にんじん もやし きゅうり ほうれん草 絹さや しいたけ たまねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 チーズ蒸しパン	505 537	25.1 19.8	20.6 15.9	2.9 2.2
16	火	牛乳 クラッカー	レバーのケチャップ揚げ 豚肉とたけのこの味噌炒め スイートポテトサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん	レバー 牛乳 豚もも肉 みそ えだまめ 絹豆腐 ヨーグルト	米 油 さとう 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	ねしようにが たけのこ にんじん こんにゃく きゅうり コーン缶 えのき ねぎ フルーツ(オレンジ) みかん缶 黄桃缶 バナナ	フルーツヨーグルト ウエハース	347 446	17.5 15.2	13.2 12.1	1.4 1.0

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	さいろの仲間 ちからの出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
17	水	牛乳 ビスコ	ポテトグラタン エビのケチャップ煮 アスパラサラダ かぶのスープ ゼリー	食パン	鶏こま肉 牛乳 チーズ エビ ツナ缶 きなこ あずき	食パン ジャがいも マカロニ 小麦粉 バター パン粉 片栗粉 油 さとう もち米	たまねぎ にんじん パセリ アスパラガス きゅうり レタス パプリカ はくさい かぶ	お茶 きなこおほぎ	410 443	16.5 16.4	7.0 8.6	1.5 1.4
18	木	牛乳 せんべい	さわらの西京焼き 牛肉とビーマン炒め 納豆和え キャベツと高野豆腐の味噌汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	木綿豆腐 豚もも肉 チーズ はんぺん しらす ひきわり納豆 高野豆腐 みそ	米 ごま油 バター さとう 片栗粉 小麦粉	にんじん 干しいたけ はくさい たけのこ チンゲン菜 こまつな キャベツ えのき ねぎ しめじ フルーツ(パイナップル)	野菜ジュース にんじんグツキー	391 466	22.1 18.7	15.1 11.8	1.8 1.2
19	金	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜焼き ミートソーススパゲティ ひじきの和風サラダ 若竹汁 フルーツ(バナナ)	雑穀ごはん	豚もも肉 合い挽き肉 芽ひじき ハム だいず 絹豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 もち麦 あわ ひえ 片栗粉 さとう スパゲティ 油 マヨネーズ 強力粉	たまねぎ パプリカ ねぎしょうが にんじん きゅうり たけのこ えのき フルーツ(バナナ)	牛乳 ぐりとぐらのカステラ	502 540	23.5 19.0	24.0 18.0	1.9 1.4
20	土	干し芋	手作りお弁当の日					牛乳 アスパラガスビスケット				
22	月	牛乳 ウエハース	ひじき入り卵焼き 筑前煮 キャベツサラダ 春雨スープ フルーツ(バナナ)	ふりかけ ごはん	卵 芽ひじき 鶏ひき肉 鶏こま肉 だいず かにかまぼこ 豚もも肉	米 さとう ごま油 はるさめ ゆでうどん	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう 干しいたけ こんにやく たけのこ いんげん キャベツ きゅうり コーン缶 はくさい もやし きくらげ ねぎ ししいたけ ビーマン ほうれんそう フルーツ(バナナ)	お茶 焼きうどん	329 458	16.0 16.9	8.7 10.0	2.4 2.0
23	火	牛乳 せんべい	手作りお弁当の日					お茶 マラーカオ				
24	水	りんご ジュース	たけのこごはん カップラザニア コーン入りアスパラソテー 野菜スティック 春野菜の豚汁 ゼリー	たけのこ ごはん	豚ひき肉 牛乳 チーズ みそ 豚もも肉 卵 油揚げ	米 マカロニ 小麦粉 バター さとう ごま油 ジャがいも ホイップクリーム	カットマト缶 たまねぎ パセリ アスパラガス コーン缶 にんじん パプリカ きゅうり レモン汁 だいこん ごぼう キャベツ たけのこ ししいたけ スナップエンドウ いちご	牛乳 いちごケーキ	644 514	21.1 13.8	22.8 14.5	2.6 1.7
25	木	牛乳 クラッカー	ハヤシライス タラフライ かむかむサラダ お茶 フルーツ(パイナップル)	ごはん	牛もも肉 スキムミルク たら ウインナー	米 ジャがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油 さとう パイ生地	たまねぎ にんじん しめじ パプリカ もやし きゅうり 切干大根 フルーツ(パイナップル)	お茶 ソーセイパイ	429 450	20.8 16.5	19.8 14.1	2.6 1.5
26	金	牛乳 ビスケット	鶏つくね 厚揚げのマーボー風 コールスローサラダ 白菜ときくらげのスープ フルーツ(オレンジ)	ごはん	鶏ひき肉 牛乳 卵 厚揚げ 豚ひき肉 みそ ハム	米 パン粉 片栗粉 食パン グラニュー糖 バター	たまねぎ ねぎしょうが ねぎ にら にんじん ししいたけ キャベツ きゅうり チンゲン菜 きくらげ はくさい フルーツ(バナナ)	牛乳 シュガートースト	409 454	20.2 17.2	20.7 15.3	1.9 1.3
27	土	干し芋	ドライカレー スープ フルーツ(バナナ)		合い挽き肉 だいず 牛乳	油	たまねぎ にんじん グリーンピース フルーツ(バナナ)	牛乳 せんべい				
29	月		昭和の日									
30	火	牛乳 せんべい	鶏マヨ ブロッコリーとにんじんのごま和え ささみときゅうりの中華風サラダ せんべい汁(郷土料理:若手県) フルーツ(バナナ)	ごはん	鶏もも肉 鶏ささみ 粉チーズ チーズ 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ 洋用せんべい 小麦粉 さとう 白玉粉	ねぎしょうが にんじん ブロッコリー きゅうり トマト もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ フルーツ(バナナ)	牛乳 もちもちパン	466 524	26.1 20.4	19.7 15.5	1.4 1.1

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

以上児	403	19.3	15.6	2.0
未満児	460	16.5	12.7	1.4
単位	kcal	g	g	g

☆☆おしらせ☆☆

◎土曜日のお給食と手作りお弁当について
第1と第3と第5土曜日は、全国児手作りお弁当の日です。
(離乳食のお子さんもです)
お箸とスプーン、水筒のお茶を忘れずにもってきてください。

◎お誕生会は全国児完全給食です。
ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしく願います。

◎毎月19日は食育の日です。
今月は19日のおやつに「ぐりとぐら」の絵本に出てくる
『カステラ』が登場します！
きりん組、ぱんだ組では、絵本のように大きなカステラを
みんなで分けて食べます♪
おたのしみに☆

◎◎●今月のおすすめ給食レシピ◎◎

『納豆和え』

～作り方～

～材料(4人分)～

- ・ひきわり納豆 2パック
- ・しらす 20g
- ・プロセスチーズ 20g
- ・にんじん 1/6本
- ・小松菜 中2株
- ・めんつゆ 小さじ1

- ①プロセスチーズ、にんじん、こまつなは納豆の粒と同じくらいの大きさに切る。
- ②にんじん、小松菜は茹でて、水気をしっかりとる。
- ③しらすは湯通しする。
- ④材料を全て混ぜて完成☆

月に1回必ず登場する、大人気メニューです！
チーズとしらすで、たんぱく質とカルシウムもUPします♪
しらすは湯通しをすることで、塩分摂取を抑えられます。
野菜もたくさん食べられるのでぜひご家庭でもお試しください☆