

給食 4 月

きゅうしょくは たのしいよ!



ご入園・ご連絡おめでとうございます

こども達の心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を職員一同力を合わせて届けてきたいと思ひます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたしします。

プロが作ってくれる

安心・安全・おいしい  
給食をお届けします!

～毎月色々な献立があります～

毎月第1木曜と19日は  
「かみかみデー」です♪

「誕生会」はみんなが大好きな特別献立です★

マスコットキャラクター  
かみかみちゃん

毎月19日は  
食育の日

毎月19日は食育の日  
食育の日献立がです♪

食育の日マーク

「給食予定献立表」を毎月配信します。ご家庭でもご利用ください。  
コードモナアプリでも、毎日の献立表と毎月献立表が確認いただけます。

＜献立表からわかること＞  
☆毎日の使用されている食材と栄養価  
☆必要な栄養素を補う事の出来る食材の組み合わせ  
☆子どもが無理なく食べ進めることが出来る料理の組み合わせ



※近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で初めて食物アレルギーを発症することがないように、食べたことがない食材は家庭で事前に食べて、症状がないことを必ず確認していただきますよう、お願いいたします。

| 日  | 曜 | 主 食          | 副 食                                                    | お や つ        | 栄養価                                                           | 食 べ も の の は た ら き                       |
|----|---|--------------|--------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    |   |              |                                                        | ☆印は手作りおやつです。 |                                                               | おもにからだをつくるおもに熱や力のもとになるおもにからだの調子を整える     |
| 1  | 火 | ごはん          | 和風豆腐ハンバーグ・切干大根の煮物<br>とたまねぎのみそ汁・バナナ                     | せんべい         | 牛乳<br>エネルギー：561kcal<br>たんぱく質：20.2g<br>脂質：16.7g<br>食塩相当量：2.1g  | 牛乳、うす味豆腐ハン<br>バーグ、かつお節、さつ<br>ま揚げ、煮干し、みそ |
| 2  | 水 | パン           | ウイナー・ピーフンサラダ・コーンスープ<br>・清見オレンジ                         | ビスケット        | 牛乳<br>エネルギー：579kcal<br>たんぱく質：20.0g<br>脂質：24.8g<br>食塩相当量：2.6g  | 牛乳、ウイナー、ハム                              |
| 3  | 木 | ごはん          | さけのなだね焼き・春雨の酢の物・えのきと<br>こまつなのすまし汁・バナナ                  | ☆ジャムサンド      | 牛乳<br>エネルギー：594kcal<br>たんぱく質：26.2g<br>脂質：17.7g<br>食塩相当量：1.9g  | 牛乳、さけ、チーズ、か<br>まぼこ、こんぶ、かつお<br>節         |
| 4  | 金 | ごはん          | わかめうどん・高野豆腐の含め煮・ほうれん<br>そうともやしのごま和え・清見オレンジ             | ヨーグルト        | エネルギー：391kcal<br>たんぱく質：14.6g<br>脂質：6.1g<br>食塩相当量：1.4g         | わかめ、かまぼこ、こんぶ、<br>かつお節、高野豆腐、ヨー<br>グルト    |
| 5  | 土 | しょうゆ<br>ラーメン | バナナ                                                    | パン           | 牛乳<br>エネルギー：483kcal<br>たんぱく質：19.3g<br>脂質：18.2g<br>食塩相当量：1.2g  | 牛乳、豚肉、かまぼこ                              |
| 7  | 月 | カレー          | 揚げきょうざ・ブロッコリー<br>とキャベツの花かつお和え・<br>パイン缶                 | お祝いいちごゼリー    | エネルギー：501kcal<br>たんぱく質：15.4g<br>脂質：18.3g<br>食塩相当量：1.7g        | 鶏肉、きょうざ、かつお<br>節                        |
| 8  | 火 | ごはん          | 赤魚の煮つけ・こまつなとコーンのごま和<br>え・じゃがいもと玉ねぎみそ汁・清見オレンジ           | ☆食パンラスク      | 牛乳<br>エネルギー：506kcal<br>たんぱく質：15.4g<br>脂質：14.7g<br>食塩相当量：1.7g  | 牛乳、赤魚、煮干し、み<br>そ                        |
| 9  | 水 | パン           | ちゃんぽんめん・しゅうまい・ブロッコリー<br>のサラダ・バナナ                       | クラッカー        | ジョア<br>エネルギー：538kcal<br>たんぱく質：19.2g<br>脂質：17.3g<br>食塩相当量：1.9g | 豚肉、かまぼこ、しゅう<br>まい、ジョア                   |
| 10 | 木 | ごはん          | カラスカレイの唐揚げ・<br>ほうれん草のポン酢和え・<br>とろろ汁・すまし汁・清見オレンジ        | ☆わかめおにぎり     | お茶<br>エネルギー：434kcal<br>たんぱく質：16.6g<br>脂質：4.2g<br>食塩相当量：1.2g   | かれい、こんぶ、かつお<br>節、わかめ                    |
| 11 | 金 | ごはん          | 鶏肉のマーマレード焼き・<br>ひじきの煮物・豆腐と<br>チンゲン菜の中華スープ・バナナ          | ビスケット        | 牛乳<br>エネルギー：593kcal<br>たんぱく質：23.6g<br>脂質：24.0g<br>食塩相当量：1.2g  | 牛乳、鶏肉、ひじき、油<br>揚げ、かつお節、木綿豆<br>腐         |
| 12 | 土 | きょう<br>と     | バナナ                                                    | パン           | 牛乳<br>エネルギー：431kcal<br>たんぱく質：16.8g<br>脂質：13.9g<br>食塩相当量：1.7g  | 牛乳、油揚げ、かまぼ<br>こ、こんぶ、かつお節                |
| 14 | 月 | ごはん          | 肉じゃが・キャベツとツナのドレッシングサ<br>ラダ・こまつなとたまねぎみそ汁                | パイ           | 牛乳<br>エネルギー：566kcal<br>たんぱく質：22.5g<br>脂質：21.2g<br>食塩相当量：1.9g  | 牛乳、豚肉、ツナ、煮干<br>し、みそ、                    |
| 15 | 火 | ごはん          | さばのハンバーグ・切干大根とときわかめの<br>ナムル・じゃがいもとベーコンのコンソメ<br>スープ・バナナ | ☆クラッカーサンド    | 牛乳<br>エネルギー：564kcal<br>たんぱく質：20.2g<br>脂質：15.9g<br>食塩相当量：2.0g  | 牛乳、さばのほくし身、<br>木綿豆腐、かつお節、く<br>きわかめ、ベーコン |
| 16 | 水 | たけのこ<br>ごはん  | 星のコロッケ・ほうれんそうと<br>もやしのこま和え・豆腐と<br>なめこのすまし汁・パイン缶        | ミニたい焼き       | 牛乳<br>エネルギー：604kcal<br>たんぱく質：20.2g<br>脂質：18.4g<br>食塩相当量：1.6g  | 牛乳、油揚げ、こんぶ、<br>かつお節、星のコロッ<br>ケ、木綿豆腐     |
| 17 | 木 | ごはん          | さけの照り焼き・ふきの炊合せ・<br>油揚げとえのき<br>汁のみそ汁・バナナ                | ☆手作りオレンジゼリー  | エネルギー：428kcal<br>たんぱく質：22.0g<br>脂質：9.9g<br>食塩相当量：1.9g         | さけ、がんもどき、かつ<br>お節、油揚げ、煮干し、<br>みそ        |
| 18 | 金 | ごはん          | 鶏肉のさっぱり煮・アスパラガスと<br>キャベツの花かつお和え・もずくスープ・<br>パイン缶        | バームクーヘン      | 牛乳<br>エネルギー：513kcal<br>たんぱく質：19.4g<br>脂質：18.1g<br>食塩相当量：1.4g  | 牛乳、鶏肉、かつお節、<br>もずく                      |
| 19 | 土 | みそ<br>ラーメン   | バナナ                                                    | パン           | 牛乳<br>エネルギー：459kcal<br>たんぱく質：20.9g<br>脂質：14.0g<br>食塩相当量：1.6g  | 牛乳、豚肉、かまぼこ、<br>みそ                       |
| 21 | 月 | カレー          | ミニ春巻き・もやしときくらげの酢の物                                     | 干し芋          | 牛乳<br>エネルギー：652kcal<br>たんぱく質：21.2g<br>脂質：23.6g<br>食塩相当量：1.8g  | 牛乳、豚肉、ミニ春巻                              |
| 22 | 火 | ごはん          | 焼きさばの甘酢漬・ほうれん草とえのきだ<br>けのりりし・じゃがいもと玉ねぎのみそ<br>汁・バナナ     | ☆青菜おにぎり      | お茶<br>エネルギー：525kcal<br>たんぱく質：20.3g<br>脂質：11.5g<br>食塩相当量：1.7g  | さば、のり、煮干し、み<br>そ                        |
| 23 | 水 | パン           | 和風サラダ・コーンスープ<br>・パイン缶                                  | ☆パンネあべかわ     | 牛乳<br>エネルギー：538kcal<br>たんぱく質：23.1g<br>脂質：22.1g<br>食塩相当量：2.3g  | 牛乳、合いびき肉、木綿<br>豆腐、わかめ、ベーコ<br>ン、きな粉      |
| 24 | 木 | ごはん          | 赤魚のムニエル・もやしとかにかまのポン酢<br>和え・えのきほうれんそうすまし汁・バナナ           | ヨーグルト        | エネルギー：364kcal<br>たんぱく質：17.4g<br>脂質：6.9g<br>食塩相当量：1.0g         | 赤魚、かにかま、こん<br>ぶ、かつお節、ヨーグル<br>ト          |
| 25 | 金 | ごはん          | 若竹煮・華風サラダ・なめこと豆腐のみそ<br>汁・パイン缶                          | 米粉クッキー       | ジョア<br>エネルギー：697kcal<br>たんぱく質：29.7g<br>脂質：25.8g<br>食塩相当量：1.9g | 鶏肉、かつお節、昆布、<br>ハム、木綿豆腐、煮干<br>し、みそ、ジョア   |
| 26 | 土 | 肉うどん         | バナナ                                                    | パン           | 牛乳<br>エネルギー：414kcal<br>たんぱく質：16.5g<br>脂質：12.0g<br>食塩相当量：1.3g  | 牛乳、豚肉、かつお節、<br>こんぶ                      |
| 28 | 月 | ごはん          | 厚揚げ麻婆・ツナのマカロニサラダ・わかめ<br>スープ                            | ワッフル         | 牛乳<br>エネルギー：677kcal<br>たんぱく質：23.1g<br>脂質：26.4g<br>食塩相当量：1.7g  | 牛乳、厚揚げ、豚ひき<br>肉、みそ、ツナ、わか<br>め、ベーコン      |
| 30 | 水 | パン           | ささみフライ・スナッペンとうの中華サ<br>ラダ・キャベツとしめじコンソメスープ・パ<br>イン缶      | ビスケット        | 牛乳<br>エネルギー：485kcal<br>たんぱく質：24.0g<br>脂質：16.6g<br>食塩相当量：2.0g  | 牛乳、鶏ささみ                                 |