

# 4月給食献立表



阿波市立認定こども園

上段は1〜2歳・下段は3〜6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー	たんぱく質	脂質
							(kcal)	(g)	(g)
1 (火)	りんごジュース ソフトせんべい	カレーライス・春キャベツのコールスローサラダ オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	牛肉 かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも 油 ドレッシング ゼリー 砂糖	りんごジュース たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり オレンジ もも いちご みかん	446	9.8	13.8
							597	15.0	20.4
2 (水)	麦茶 バナナ	ごはん・麻婆豆腐 じゃがいものきんぴら・いちご	牛乳 ステンドグラスゼリー	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油 ごまゼリー	バナナ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン いちご りんご	448	13.7	10.5
							593	20.5	16.5
3 (木)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・ふりかけ・呉汁・りんご さけのパン粉焼き・さつまいもと厚揚げのおかか煮	麦茶 あずきごはん	牛乳 さけ かまぼこ みそ 厚揚げ かつお節 あずき 青のり	米 ふりかけ ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 さつまいも もち米 ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ りんご	457	20.0	11.1
							569	22.1	12.2
4 (金)	牛乳 ビスケット	春の五目寿司・わかめとえのきのみそ汁 花型豆腐ハンバーグ・スマイルポテト ヨーグルト	牛乳 春にんじん入り蒸しパン ヨーグルト	牛乳 卵 さらでんぶ わかめ みそ ヨーグルト 豆腐ハンバーグ 乳飲料	米 砂糖 ごま じゃがいも フライドポテト 蒸しパン粉	にんじん ごぼう スナップえんどう たまねぎ えのきたけ ねぎ	444	15.4	10.2
							575	19.2	11.5
7 (月)	麦茶 ソフトせんべい	ごはん・春キャベツ入りみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き・ひじきと大豆の煮物 もものコンポート	牛乳 新じゃがのバターしよゆ 3〜5歳クラス：チーズ	鶏肉 わかめ 油揚げ みそ ひじき 大豆 厚揚げ 牛乳 青のり チーズ	米 ジャム でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	にんにく キャベツ えのきたけ ねぎ にんじん グリーンピース もも	386	17.4	11.7
							564	26.7	19.5
8 (火)	牛乳 きな粉せんべい	新たまねぎとアスパラガスのごはん 魚の和風ムニエル・さつまいもとこまつなのスープ ごまにんじん・りんごゼリー	牛乳 手作りクッキー	牛乳 白身魚 卵	米 米粉 油 さつまいも 砂糖 ドレッシング ゼリー 小麦粉 バター	たまねぎ アスパラガス こまつな にんじん	447	13.8	13.6
							589	18.5	16.9
9 (水)	麦茶 牛乳プリン	パン・ジャム・ささみカツ 新たまねぎたっぷり手作りルウのシチュー 春キャベツのサラダ・オレンジ	麦茶 のりじゃこおにぎり	牛乳 乳飲料 牛乳 ポテトとお米のささみカツ しらす 青のり	プリン パン じゃがいも 米粉 ドレッシング 油 米 ごま 油 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	487	16.2	18.0
							622	16.9	22.7
10 (木)	牛乳 バナナ	二色丼・けんちん汁 はるさめの酢の物・チーズ	牛乳 メロンパン風トースト	豚ひき肉 卵 油揚げ チーズ 牛乳	米 砂糖 はるさめ パン マーガリン 小麦粉	バナナ しょうが だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう 乾しいたけ ねぎ きゅ うり コーン	431	13.4	14.0
							644	23.4	22.7
11 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・コンソメスープ 魚の若草焼き・粉ふきいも・ブロッコリーのごま和え いちごヨーグルト	牛乳 玄米コーンフレーク	牛乳 白身魚 みそ ベーコン ヨーグルト	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 砂糖 ごま 玄米フレーク バター ウエハース マシュマロ	ほうれんそう たまねぎ こまつな にんじん ブロッコリー いちご	446	17.8	13.1
							576	20.7	16.2
14 (月)	麦茶 せんべい	ごはん・だいごんのみそ汁 肉じゃが・キャベツとツナのサラダ オレンジ	牛乳 フライドポテト	牛肉 豆腐 みそ ツナ 牛乳	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ドレッシング フライドポテト	にんじん たまねぎ 乾しいたけ だいごん こまつな キャベツ オレンジ	558	22.6	23.1
							587	20.4	21.9
15 (火)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・かぼちゃのみそ汁 魚の竜田揚げ・三色ナムル風・バナナ	オレンジジュース うさぎのヨーグルトムース	牛乳 白身魚 油揚げ み そ ヨーグルト 生クリーム	米 でんぷん 油 ごま油 砂糖 ご ま ジャム	しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし バナナ いちご オレンジジュース	450	16.3	14.5
							572	17.5	16.6
16 (水)	牛乳 バナナ	ごはん・アスパラガスと卵のすまし汁 鶏肉のから揚げ・春キャベツとにんじんのサラダ いちご	牛乳 じゃがいものごまだれ団子	牛乳 鶏肉 卵	米 でんぷん 米粉 油 砂糖 ドレッシング じゃがいも ごま	バナナ しょうが にんにく アスパラガス たまねぎ キャベツ もやし にんじん スナップえんどう いちご	388	14.2	12.0
							559	24.8	19.6
17 (木)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・中華スープ 鶏肉と新にんじんとスナップえんどうの照焼き ほうれんそうのり和え・チーズ	牛乳 ツナパン	牛乳 鶏肉 厚揚げ 青のりしらす チーズ 乳飲料 ツナ	米 砂糖 油 ホットケーキ粉 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ スナップえんどう チンゲンサイ だいごん もやし 乾しいたけ ほうれんそう	439	22.9	17.3
							577	28.3	21.8
18 (金)	麦茶 ウエハース	チキンライス・春野菜のミルクスープ ミートボール・青りんごゼリー	牛乳 いちごのケーキ	鶏ひき肉 乳飲料 肉団子 牛乳 生クリーム	ウエハース 米 油 じゃがいも ゼリー ホットケーキ粉 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ いちご	419	12.0	10.4
							575	18.4	14.4
21 (月)	麦茶 チーズ	ごはん・アスパラガスと新たまねぎのみそ汁 ヘルシーミートローフ・こまつなのおひたし もも	牛乳 マカロニきな粉 3〜5歳クラス：チーズ	チーズ 牛ひき肉 豆腐 おから みそ 卵 牛乳 きな粉	米 砂糖 スパゲティ	たまねぎ にんじん コーン こまつな グリーンピース アスパラガス えのきたけ ねぎ もも	384	16.5	13.5
							551	23.5	18.6
22 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・かまぼこ入りすまし汁 魚の西京焼き・蒸しさつまいも ハムサラダ・りんご	牛乳 にんじん入りオレンジゼリー	牛乳 さけ みそ かまぼこ わかめ	米 砂糖 油 さつまいも ドレッシング	ほうれんそう えのきたけ にんじん ね ぎ キャベツ きゅうり りんご オレンジ ジュース みかん いちご	459	19.9	12.5
							583	22.8	14.8
23 (水)	麦茶 さくっとポテト	パン・ジャム・わかめスープ 豚肉のソースマリネ・そらまめのポテトサラダ オレンジ	牛乳 ごはんのお好み焼き	豚肉 卵 わかめ 牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉	パン ジャム 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米 小麦粉 オレンジ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ ねぎ そらまめ コーン オレンジ	454	16.3	15.4
							592	23.1	22.4
24 (木)	牛乳 せんべい	菜めしごはん・豆腐と春ごぼうのみそ汁 厚焼き玉子・切干大根の煮物・バナナ	牛乳 スコーン	牛乳 卵 豆腐 みそ かま ぼこ	米 ごま 砂糖 油 ホットケーキ粉 バター ジャム	しらす 小松菜 たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ 乾しいたけ さやいんげん バナナ	422	14.2	14.5
							569	19.2	18.3
25 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐とえのきのみそ汁 魚の揚げおろし煮・春キャベツとトマトのサラダ いちご	牛乳 さつまいものメープルバター いちご	牛乳 白身魚豆腐 みそ	米 でんぷん 油 砂糖 ドレッシング さつまいも メープルシロップ バ ター	しょうが だいごん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ キャベツ トマト いちご	466	16.8	18.6
							584	19.7	21.0
28 (月)	牛乳 ウエハース	春にんじんと新ごぼうのごはん 野菜うどん・ポテトカップのほうれんそうグラタン りんご	牛乳 しらすトースト	牛乳 牛肉 しらす 青のり	ウエハース 米 うどん じゃがいも 油 ほうれんそう パン ノンエッグ マヨネーズ ごま油	にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ しめじ りんご	452	12.8	15.3
							594	17.0	19.1
30 (水)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・春キャベツ入りみそ汁 いわしの梅煮・牛肉のケチャップ炒め オレンジ	牛乳 牛乳プリン 3〜5歳クラス：きな粉せんべい	牛乳 いわし かまぼこ みそ 牛肉	米 さつまいも こんにゃく 油 プリン せんべい	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ パプリカ しめじ オレンジ	470	17.8	18.8
							603	21.4	23.2

今月の平均栄養量 (土曜日を除外して算出)

「-」…基準量なし

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
1〜2	基準量	422	14.4 ~ 22.1	9.8 ~ 14.7	-	200	1.9	176	0.19	0.26	16	2.6	1.3
	給食栄養量	445	16.2	14.4	671	256	3.2	190	0.26	0.37	42	4.4	1.9
3〜6	基準量	573	19.6 ~ 30.1	13.4 ~ 20.1	696	267	2.3	231	0.23	0.37	18	3.7	1.6
	給食栄養量	584	20.9	18.6	889	309	3.7	258	0.32	0.45	54	5.9	2.0

\* 日本食品標準成分表(八訂)を使用しています。  
\* 1〜2歳児の提供量については、3〜6歳児の70%としました。



3日(火) あずきごはん

新年度のお祝いとして、おやつに赤飯を提供します。  
なぜお祝いで赤飯を食べるのかというと、日本では昔から、赤い色には  
災いや邪気を払う力があると信じられてきたからです。厄除けや魔除け  
の意味を込めて、おめでたい席で赤飯が振る舞われるようになりました。

春やさい

寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとためこんだ春やさいは、冬  
眠状態から、気力を回復させたり、頭の働きをハッキリさせる効果があり  
ます。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰  
まっています。  
春キャベツ、春にんじん、新たまねぎ、新ごぼうなどの「春」を、給食に取り  
入れました◎