



# 給食献立表



発行者：広野保育園  
令和6年4月号

日曜日	行事	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印は手作りおやつです	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
			賞 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1月		鶏肉のマーマレード焼き、切干大根サラダ、バナナ、みそ汁(じゃがいも・薄揚げ・たまねぎ)	七分つき米(未)、じゃがいも、ごま油、砂糖、○お菓子	鶏もも肉、米みそ、薄揚げ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	◎りんご、バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、冷凍とうもろこし、マーマレード、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、しょうゆ	りんご	牛乳 お菓子	E 282.4(424.4) P 17.0(18.6) F 11.0(11.2) 塩 1.8(1.5)
2火		豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、りんご、すまし汁(えのき・焼酎・小松菜)	七分つき米(未)、じゃがいも、マヨネーズ、焼き麴、サラダ油、砂糖、○砂糖	豚肉、さば節、しょうゆ、○牛乳	◎清見オレンジ、りんご、たまねぎ、ごま油、きゅうり、えのきたけ、冷凍とうもろこし、ピーマン、にんじん、しょうが、出し昆布	清見オレンジ	牛乳 シュガーパイ★	E 398.7(484.8) P 16.4(16.7) F 23.3(20.3) 塩 1.7(1.4)
3水		スパニッシュオムレツ、コールスロー、バナナ、ふりかけ、コンソメスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	卵、鶏ももひき肉、牛乳、チーズ、○フローズンホイップ、○ゼラチン、○カルピス	◎りんご、バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、冷凍とうもろこし、しめじ	りんご	カルピスゼリー★	E 237.1(356.5) P 13.8(13.9) F 9.1(8.2) 塩 1.7(1.4)
4木		カレイの梅焼き、ひじきの炒め煮、りんご、みそ汁(小松菜・じゃがいも・焼き麴)	◎アスパラピスケット、七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、サラダ油、砂糖、焼き麴、○食パン	カレイ、さつま揚げ、米みそ、ゆで大豆、煮干し、しょうゆ、○牛乳、○チーズ、○ロースハム	りんご、小松菜、にんじん、芽ひじき、梅干し、○ピーマン	麦茶 アスパラピスケット	牛乳 ピザトースト★	E 335.0(492.6) P 23.0(25.3) F 12.9(14.0) 塩 2.9(2.7)
5金	入園式	麻婆豆腐、三色和え、清見オレンジ、わかめスープ	七分つき米(未)、片栗粉、サラダ油、砂糖、○たい焼き	豆腐、豚ひき肉、米みそ、しょうゆ、○牛乳	◎幼児りんごジュース、清見オレンジ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、冷凍とうもろこし、にんにく、しょうが、干しいたけ、わかめ	りんごジュース	牛乳 たい焼き	E 391.7(506.2) P 19.0(17.5) F 17.5(16.2) 塩 2.0(1.5)
6土		豚丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、○お菓子	牛乳、豚肉、しょうゆ	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、ごぼう、しょうが		麦茶 お菓子	E 286.1(403.0) P 13.9(14.6) F 12.4(12.4) 塩 0.8(0.7)
8月	完全給食	チキンカレーライス、りんご、牛乳	◎ビスコ、七分つき米、じゃがいも	鶏もも肉、牛乳、バター、○プリン	りんご、たまねぎ、にんじん	麦茶 ビスコ	プリン	E 319.4(445.3) P 15.4(16.7) F 16.2(16.6) 塩 1.7(1.4)
9火	完全給食	ナポリタン、バナナ、コンソメスープ	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、砂糖、○ビスケット	ベーコン、粉チーズ、○牛乳	◎りんご、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、冷凍とうもろこし、ピーマン、しめじ、マッシュルーム	りんご	牛乳 ビスケット	E 563.0(449.9) P 17.0(13.1) F 22.5(16.3) 塩 2.5(1.9)
10水		焼肉丼風、りんご、春雨スープ	七分つき米(未)、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油、○お好み焼き粉、○ノンエッグマヨネーズ	豚肉、豆腐、しょうゆ、○かつお節、○豚ひき肉、○牛乳	◎バナナ、りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが、○青のり、○ねぎ、○キャベツ	バナナ	牛乳 お好み焼き★	E 409.2(484.7) P 18.9(17.7) F 21.4(17.6) 塩 1.3(1.0)
11木		ハンバーグ、春キャベツのおひたし、清見オレンジ、ゆかり、みそ汁(わかめ・玉葱・厚揚げ)	七分つき米(未)、パン粉	豚ひき肉、厚揚げ、米みそ、卵、煮干し、○牧場ヨーグルト	◎りんご、清見オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、冷凍とうもろこし、わかめ	りんご	牧場ヨーグルト	E 256.5(378.0) P 17.5(17.3) F 10.9(9.7) 塩 2.4(2.0)
12金		詰め合わせ、いちごゼリー、牛乳	七分つき米(未)、砂糖、○食パン	牛乳、鶏むねひき肉、塩鮭、ウィンナー、しょうゆ	◎清見オレンジ、いちごゼリー、ほうれんそう、にんじん、○いちごジャム	清見オレンジ	麦茶 ジャムサンド★	E 389.2(464.5) P 19.5(18.2) F 14.8(12.3) 塩 1.4(1.1)
13土		五目あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉、○お菓子	牛乳、豚肉、しょうゆ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 279.6(395.4) P 14.6(15.2) F 10.7(10.7) 塩 1.1(0.9)
15月	カミカミメニュー	鮭の照焼き、きんぴらごぼう、バナナ、みそ汁	◎さつまいも、七分つき米(未)、しらたき、砂糖、サラダ油、焼き麴、○七分つき米	鮭、豆腐、豚肉、米みそ、しょうゆ、煮干し	バナナ、ごぼう、キャベツ、にんじん、ピーマン	麦茶 ゆで芋	麦茶 わかめおにぎり★	E 285.7(420.2) P 17.8(19.1) F 5.4(5.5) 塩 2.7(2.2)
16火	完全給食	アンパンマンライス、照焼きチキン、付け合わせ(ブロッコリー)、いちごゼリー、野菜スープ	七分つき米、砂糖、サラダ油、○お菓子	鶏もも肉、鶏むねひき肉、魚肉ソーセージ、バター、しょうゆ、○牛乳	◎幼児りんごジュース、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、プチトマト、冷凍とうもろこし、黄パプリカ、にんじん、干しぶどう、しょうが	りんごジュース	牛乳 お菓子	E 498.0(477.1) P 23.2(20.6) F 17.5(15.8) 塩 2.4(2.1)
17水		五目卵蒸し、三色サラダ、バナナ、みそ汁(厚揚げ・わかめ・しめじ)	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖、○蒸しパンミックス	卵、厚揚げ、鶏むねひき肉、米みそ、しょうゆ、煮干し、○チーズ、○ロースハム、○牛乳	◎清見オレンジ、バナナ、キャベツ、きゅうり、冷凍とうもろこし、しめじ、にんじん、わかめ、しいたけ、ねぎ	清見オレンジ	牛乳 ハムチーズ蒸しパン★	E 408.3(484.1) P 20.6(19.1) F 17.9(14.8) 塩 2.2(1.8)
18木		八宝菜、餃子、ジュシーフルーツ、えのきスープ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、○砂糖	豚肉、豆腐、うずら卵水煮、しょうゆ、○卵、○無塩バター、○牛乳	◎バナナ、ジュシーフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、孟宗水煮、ねぎ、しいたけ、しょうが	バナナ	牛乳 手作りマドレーヌ★	E 465.6(534.8) P 20.3(18.2) F 25.0(20.7) 塩 2.6(1.9)
19金		豆腐入りチキンナゲット、マヨネーズサラダ、りんご、みそ汁(ほうれん草・しめじ・薄揚げ)	七分つき米(未)、サラダ油、マヨネーズ、薄力粉、パン粉、○ビスケット	鶏むねひき肉、豆腐、米みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳	◎清見オレンジ、キャベツ、りんご、ほうれんそう、しめじ、にんじん、冷凍とうもろこし、グリーンアスパラガス	清見オレンジ	牛乳 ビスケット	E 385.7(447.0) P 18.3(17.0) F 22.6(18.3) 塩 1.5(1.2)
20土		豚肉のケチャップ煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、○お菓子	牛乳、豚肉、しょうゆ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン		麦茶 お菓子	E 316.5(403.7) P 14.5(14.6) F 14.5(13.6) 塩 1.1(1.0)
22月	旬の魚デー	さわらの西京焼き、すき昆布の含め煮、清見オレンジ、具たくさん汁	◎さつまいも、七分つき米(未)、しらたき、サラダ油、砂糖、○クッキー	さわら、豆腐、豚肉、米みそ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	清見オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、すき昆布	麦茶 ふかしいも	牛乳 クッキー	E 337.1(480.9) P 18.9(19.1) F 17.7(16.9) 塩 1.9(1.6)
23火	カミカミメニュー	タンドリーチキン、コールスロー、バナナ、コンソメスープ	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖、○サラダ油、○薄力粉、○じゃがいも	鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト、○粉チーズ、○バター、○粉チーズ、○牛乳	◎清見オレンジ、バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、冷凍とうもろこし、クリームコーン、にんじん、しょうが、にんにく	清見オレンジ	牛乳 ポテトクラッカー★	E 350.1(464.1) P 16.3(18.3) F 16.6(15.2) 塩 1.5(1.3)
24水	誕生会 完全給食	コーンラーメン、ゼリーアラモード	中華麺、○ホットケーキミックス、○ベーキングパウダー	豚肉、しょうゆ、フローズンホイップ、煮干し	◎バナナ、りんごゼリー、冷凍とうもろこし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、水煮メープル、みかん缶、ねぎ、にんじん、○いちご	バナナ	麦茶 ケーキ★	E 522.4(446.2) P 22.5(17.9) F 13.1(12.0) 塩 1.5(1.2)
25木		親子煮、春雨サラダ、清見オレンジ、みそ汁(キャベツ・えのき・ねぎ)	七分つき米(未)、はるさめ、砂糖、ごま油、○七分つき米、○天かす	卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、ロースハム、しょうゆ、煮干し	◎りんご、清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、ねぎ、冷凍とうもろこし、しいたけ、○青のり、○だし昆布	りんご	麦茶 たまねぎおにぎり★	E 368.1(457.7) P 18.9(17.8) F 10.0(8.9) 塩 2.7(2.2)
26金		キャベツ畑のメンチカツ、きゅうりともしのサラダ、いちごゼリー、みそ汁(小松菜・豆腐)	七分つき米(未)、パン粉、サラダ油、薄力粉、サラダ油、○ばりりこ	豚ひき肉、豆腐、米みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、いちごゼリー、もやし、ごま油、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、冷凍とうもろこし、にんじん	バナナ	牛乳 ばりりこ	E 413.3(536.9) P 15.0(15.8) F 20.1(18.4) 塩 2.0(1.7)
27土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、○お菓子	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ、しょうゆ	バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ		麦茶 お菓子	E 328.6(432.3) P 14.9(15.4) F 18.8(17.2) 塩 1.3(1.1)
30火		鶏の香味焼き、ツナサラダ、ジュシーフルーツ、みそ汁(わかめ・しめじ・焼き麴)	◎アスパラピスケット、七分つき米(未)、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、○砂糖	鶏もも肉、ツナ水煮、米みそ、煮干し、しょうゆ、○プレーンヨーグルト	ジュシーフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、冷凍とうもろこし、わかめ、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、○白桃缶、○みかん缶、○バナナ	麦茶 アスパラピスケット	フルーツヨーグルト★	E 268.8(411.6) P 16.0(17.9) F 11.5(11.6) 塩 1.8(1.6)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。  
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

## 入園・進級おめでとうございます

私たちは、子どもたちが食に対する興味を深め、給食っておいしい!みんなで食べると楽しい!と感じてもらえるように日々工夫して給食を作っています。

新学期が始まり、入園・進級の喜びの一方で心身の疲れも出てくることと思います。お子さんの食に関する出来事や気になることなどなにかございましたら気軽にお声をかけてください。

こども園で設定した以上児の給食1回分の栄養目標です

## こども園の給食

＜3歳以上児の白ご飯について＞  
★各家庭から白ご飯を持参していただきます  
白ご飯の目安は **110g** です  
※ご飯は冷ましてからフタをしましょう  
3歳未満児は、こども園で白ご飯を準備します  
★「完全給食」の日はラーメン、スパゲティ、パンなどの献立なので、ご家庭から白ご飯を持参しなくてもよい日です

## 旬の魚 鱈(さわら)

さわらのよいところ3か条

- ①青魚の中でも不飽和脂肪酸が豊富
- ②加熱後、冷めてもかたくなる
- ③高級魚だったが、手に入りやすくなった

50cm以下はサゴシ、50cm以上をサワラと呼び名が変わるよ!

エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB	ビタミンB2	ビタミンC	繊維	食塩
521	20.8	14.5	229	2.1	177	0.28	0.32	17	42	1.8