



給食献立表



発行者：広野保育園
令和7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 ★印赤字は手 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
			黄 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 火		肉じゃが、おひたし、バナナ、みそ汁(キャベツ・ねぎ・薄揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、砂糖、サラダ油	豚肉、米みそ、薄揚げ、煮干し、○ヨーグルト	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、冷凍とうもろこし、ねぎ、しめじ、出し昆布	麦茶 ビスコ	ヨーグルト	E 291.3(396.3) P 17.6(17.9) F 8.3(9.3) 塩 2.2(1.8)
2 水		鶏肉のパン粉焼き、洋風きんぴら、清見オレンジ、みそ汁(ほうれん草・えのきたけ・焼き麴)	◎さつまいも、七分つき米(未)、しらたき、パン粉、サラダ油、焼麴、砂糖	鶏もも肉、米みそ、ベーコン、煮干し、○ゼラチン、○フローズンホイップ、○カルピス	清見オレンジ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ピーマン、パセリ、にんにく	麦茶 ゆで芋	カルピスゼリー★	E 231.4(380.1) P 15.0(16.7) F 8.3(8.3) 塩 1.5(1.2)
3 木		さばのみそ焼き、ひじきの炒め煮、青りんごゼリー、沢煮椀	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、サラダ油	さば、豚肉、さつま揚げ、米みそ、かつお節、○牛乳、○ローズハム、○チーズ	◎バナナ、青りんごゼリー、にんじん、孟宗水煮、ごぼう、えのきたけ、いんげん、芽ひじき	バナナ	牛乳 ハムチーズ蒸しパン★	E 407.8(513.8) P 21.5(20.8) F 17.3(15.4) 塩 2.4(2.0)
4 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)、サラダ油、片栗粉、砂糖	豆腐、豚ひき肉、かまぼこ、米みそ	◎りんごジュース、清見オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、冷凍とうもろこし、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが、干しいたけ	幼児りんごジュース	牛乳 ぱりんこ	E 369.2(449.6) P 16.6(15.8) F 19.3(16.6) 塩 2.6(2.1)
5 土		豚丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが		麦茶 お菓子	E 311.0(420.9) P 13.0(13.9) F 14.8(14.0) 塩 0.7(0.6)
7 月	完全給食	チキンカレーライス、りんご、牛乳	七分つき米、じゃがいも、○食パン	鶏もも肉、牛乳、無塩バター、○ビザ用チーズ、○ローズハム	◎バナナ、りんご、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、○野菜ジュース	バナナ	気になる野菜ジュース ビザトースト★	E 633.7(514.5) P 22.4(16.8) F 18.8(14.2) 塩 2.6(1.9)
8 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、オリーブ油	ベーコン、粉チーズ、○牛乳	清見オレンジ、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、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	清見オレンジ	牛乳 クッキー	E 566.8(464.0) P 17.8(15.0) F 24.1(18.7) 塩 2.5(2.0)
9 水	完全給食	五目うどん、ぶどうゼリー	干しうどん、砂糖、○七分つき米	豚肉、油揚げ、なると、煮干し、かつお節	ほうれんそう、ねぎ、にんじん	麦茶 ビスコ	麦茶 わかめおにぎり★	E 547.3(448.9) P 19.2(15.1) F 7.7(7.4) 塩 5.7(4.5)
10 木		ハンバーグ、ミックスキャベツ、りんご、みそ汁(焼き麴・豆腐・たまねぎ)	七分つき米(未)、パン粉、焼麴、○食パン	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、卵、煮干し	◎りんごジュース、キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、冷凍とうもろこし、○いちごジャム	りんごジュース	牛乳 ジャムサンド★	E 381(499) P 20.6(19.9) F 15.1(13.8) 塩 2.2(1.8)
11 金		鮭の照焼き、磯香和え、清見オレンジ、みそ汁(わかめ・厚揚げ・しめじ)	七分つき米(未)	鮭、厚揚げ、米みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、清見オレンジ、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、わかめ、刻みのり	バナナ	プリン	E 218(377) P 19.2(20.8) F 8.4(8.7) 塩 1.9(1.6)
12 土		五目あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 274.6(380.5) P 13.2(13.9) F 8.6(8.5) 塩 1.2(1.0)
14 月	旬の魚デー	さわらの西京焼き、お浸し、バナナ、みそ汁(わかめ・じゃがいも・薄揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、砂糖	さわか、米みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳	◎りんご、バナナ、もやし、こまつな、わかめ、にんじん	りんご	牛乳 お菓子	E 249.6(358.5) P 17.0(15.9) F 9.6(8.2) 塩 1.9(1.5)
15 火		詰め合わせ、いちごゼリー、気になる野菜ジュース	◎さつまいも、七分つき米(未)、砂糖、○食パン、○マヨネーズ	鶏むねひき肉、甘塩鮭、ウインナー、○ツナ水煮、○牛乳	気になる野菜ジュース、ほうれんそう、にんじん、○たまねぎ、○冷凍とうもろこし	麦茶 ゆで芋	牛乳 ツナトースト★	E 437.2(548.5) P 20.3(19.9) F 19.6(17.3) 塩 1.7(1.4)
16 水	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、野菜スープ	七分つき米、砂糖	鶏もも肉、鶏むねひき肉、魚肉ソーセージ、バター、○牛乳	◎ジュースフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、いちご、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	ジュースフルーツ	牛乳 マリービスケット	E 461.2(396.6) P 22.3(20.2) F 12.2(10.8) 塩 2.2(1.9)
17 木		豚肉の生姜焼き、しょうゆフレンチ、バナナ、みそ汁(わかめ・もやし・麴)	七分つき米(未)、サラダ油、焼麴、砂糖	豚肉、米みそ、かまぼこ、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、冷凍とうもろこし、ピーマン、にんじん、きゅうり、しょうが、わかめ	麦茶 ビスコ	プリン	E 312.1(420.3) P 12.7(13.5) F 12.3(12.4) 塩 1.7(1.4)
18 金		ブルコギ風、もやしナムル、青りんごゼリー、コンソメスープ	七分つき米(未)、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油、片栗粉	豚肉、炒りごま、○牛乳	◎バナナ、青りんごゼリー、たまねぎ、もやし、クリームコーン缶、冷凍とうもろこし、にんじん、こまつな、チンゲンサイ、ピーマン、にんにく	バナナ	牛乳 たい焼き	E 410.4(377.2) P 16.1(13.8) F 13.2(11.4) 塩 1.8(1.5)
19 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	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、ねぎ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 348.9(453.7) P 15.0(15.6) F 18.4(16.8) 塩 1.4(1.1)
21 月		鶏肉の香味焼き、野菜のソテー、りんご、根菜汁	七分つき米(未)、サラダ油、ごま油、砂糖、○七分つき米	鶏もも肉、米みそ、薄揚げ、ベーコン、煮干し、○炒りごま	◎ジュースフルーツ、りんご、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、ごぼう、しょうが、にんにく	ジュースフルーツ	麦茶 ゆかりおにぎり★	E 281.2(386.7) P 14.8(16.1) F 9.2(8.8) 塩 2.3(1.9)
22 火		五目卵蒸し、バナナ、ごま和え、みそ汁(たまねぎ・厚揚げ・えのき)	七分つき米(未)、砂糖、サラダ油	卵、厚揚げ、鶏むねひき肉、米みそ、煮干し、すりごま、○牛乳	◎清見オレンジ、バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	清見オレンジ	牛乳 お菓子	E 320.2(421.8) P 18.5(17.6) F 13.8(11.6) 塩 2.0(1.6)
23 水	スマイルランチ 完全給食 お誕生日おめでとう!	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、○砂糖	豚肉、煮干し、フローズンホイップ、○フローズンホイップ、○牛乳、○無塩バター	◎ぶどうジュース、冷凍とうもろこし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、水煮メンマ、りんご、○清見オレンジ	ぶどうジュース	麦茶 ケーキ★	E 559.6(342.1) P 21.6(11.8) F 14.8(12.1) 塩 2.7(1.9)
24 木		八宝菜、ポークしゅうまい、ジュースフルーツ、春雨スープ	七分つき米(未)、はるさめ、サラダ油、片栗粉、砂糖	豚肉、○プレーンヨーグルト	キャベツ、ジュースフルーツ、たまねぎ、冷凍とうもろこし、にんじん、わかめ、ねぎ、孟宗水煮、しいたけ、しょうが、○バナナ、○白桃缶、○みかん缶	麦茶 たべっこどうぶつ	フルーツヨーグルト★	E 320.7(384.1) P 13.4(12.0) F 14.0(10.7) 塩 1.8(1.4)
25 金		白身魚の梅焼き、すき昆布の含め煮、バナナ、みそ汁(キャベツ・しめじ・麴)	七分つき米(未)、しらたき、焼麴、サラダ油、砂糖	カレイ、さつま揚げ、米みそ、煮干し、○牛乳	◎りんご、バナナ、キャベツ、しめじ、にんじん、梅干し、すき昆布	りんご	牛乳 バームクーヘン	E 253.6(381.7) P 16.9(17.6) F 9.4(8.7) 塩 2.2(1.9)
26 土		焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 309.1(417.4) P 13.0(13.9) F 14.1(13.3) 塩 1.2(1.1)
28 月		親子煮、ゆかり和え、ジュースフルーツ、みそ汁(ほうれん草・焼き麴・ねぎ)	七分つき米(未)、砂糖、焼麴、○薄力粉、○砂糖、○サラダ油	鶏もも肉、卵、かまぼこ、○牛乳、○豆乳	キャベツ、ジュースフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、きゅうり、しいたけ、出し昆布、○バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 バナナケーキ★	E 357.1(446.5) P 19.3(19.3) F 14.2(14.7) 塩 2.6(2.1)
30 水		メンチカツ、フレンチサラダ、みかんゼリー、なめこ汁(なめこ・豆腐・葱)	七分つき米(未)、パン粉、薄力粉、サラダ油	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、キャベツ、たまねぎ、冷凍とうもろこし、なめこ、ねぎ、きゅうり、にんじん	バナナ	牛乳 源氏パイ	E 384.7(511.9) P 17.0(17.6) F 21.7(19.7) 塩 1.7(1.4)

※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。

スマイルランチ・・・毎月の誕生会メニューとなります

入園・進級 おめでとうございます

子ども達が食に対する興味・関心を深め、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り、提供しています。

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。お子さんの食に関しての出来事や気になることなど、何かございましたら気軽にお声をかけてください。

こども園の給食について

< 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」について

- ・ラーメン、スパゲティ、パンなどの献立なので、白ご飯の準備は不要となります。

こども園で設定した以上児の給食1回分の栄養目標量です
※家庭から持参した白ご飯を入れた栄養目標量となっています

エネルギー	たんぱく質	脂質	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	食物繊維	食塩相当量
521	20.8	14.5	227	2.1	173	0.29	0.33	17	4.2	1.8