



4月 給食献立表

(3~5歳児)



令和4年4月1日
 幼保連携型認定こども園
 中央文化保育園
 園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 金	納豆ごはん・ツナポテトオムレツ・ほうれん草のごま和え・なめこ汁	納豆 ツナフレーク 鶏卵 ほうれん草 カニカマ なめこ	プチシュー 牛乳	430
2 土	ごはん・高野豆腐のそぼろあんかけ・きんぴられんこん・かき玉みそ汁	高野豆腐 鶏挽肉 ビーマン れんこん水煮 鶏卵 しめじ	おかし 牛乳	388
4 月	ごはん・チキンカレー・福神漬・春雨の甘酢和え・ショア	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	520
5 火	ホットロール・ウインナー・白菜とハムのコールスロー・コーンポタージュ	ホットロール ウインナー 白菜 ロースハム コーン	プリン 麦茶	387
6 水	中華丼・里芋のおかか和え・わかめのみそ汁	豚もも肉 白菜 なたと 人参 里芋水煮 塩蔵わかめ 油揚げ	おかし オレンジ ジュース	340
7 木	五目にゅうめん・ちくわの磯辺揚げ・元気ヨーグルト	そうめん 鶏もも肉 大根 ほうれん草 なたと ちくわ	ツナトースト 牛乳	424
8 金	ごはん・生揚げのみそ炒め・大根のそぼろ煮・にら玉中華スープ・りんご	生揚げ 大根 鶏挽肉 キャベツ にら 鶏卵 もやし 人参	おかし 牛乳	385
9 土	ごはん・スペイン風オムレツ・ひじきの炒め煮・豆腐のみそ汁	オムレツ ひじき 人参 糸こんに 木綿豆腐 ほうれん草	おかし 牛乳	315
11 月	ごはん・ミートボールシチュー・トマトのチキンサラダ・りんごジュース	肉団子 じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト 鶏ささみ セロリ	いちごゼリー 麦茶	506
12 火	たまごサンド・照焼きチキン・アスパラとベーコンのソテー・ホットミルク	食パン 鶏卵 鶏もも肉 アスパラ ベーコン コーン	おかし マスカット ジュース	430
13 水	ふりかけごはん・さんまの塩焼き・うの花の炒り煮・油揚げのみそ汁	さんま切身 おから ひじき 糸こんに 長ねぎ 油揚げ	揚げたご焼き 牛乳	417
14 木	和風スパゲッティー・野菜たっぷりチキンポトフ・りんごヨーグルト	スパゲッティー ベーコン 玉ねぎ 人参 鶏もも肉	スナック スティック 牛乳	418
15 金	ごはん・親子煮・小松菜のナムル・けの汁・オレンジ	鶏卵 鶏もも肉 小松菜 カニカマ 大根 ふき水煮	おかし いちご オレ	391
16 土	ごはん・和風炒り豆腐包み焼き・すき昆布の炒め煮・ふわ玉みそ汁	和風炒り豆腐包み焼き 人参 すき昆布 鶏卵 もやし	おかし 牛乳	338
18 月	ごはん・キーマカレー・福神漬・わかめの酢の物・白ぶどうジュース	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 塩蔵わかめ きゅうり	いちご レアチーズ 麦茶	523
19 火	クロワッサン・さけのパン粉焼き・ジャーマンポテト・ミネストローネ	クロワッサン さけ切身 じゃがいも ベーコン トマト缶	おかし 牛乳	392
20 水	《誕生会》 さくらごはん・とんかつ・千切りキャベツのごまドレ和え 花麩のみそ汁・りんごゼリー	とんかつ キャベツ きゅうり 花麩 大根 しめじ 人参	おかし ヤクルト	384
21 木	焼きうどん・えのきの中華スープ・フルーチェ	うどん 豚もも肉 キャベツ かつお節 えのき 鶏卵	チョコ ブレッド 牛乳	275
22 金	ごはん・麻婆春雨・もやしとちくわの塩昆布和え キャベツと肉団子のみそ汁	豚挽肉 春雨 長ねぎ もやし ちくわ キャベツ 肉団子	かぼちゃ餅 牛乳	372
23 土	ごはん・五目卵焼き・切り干し大根の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	五目卵焼き 切干大根 人参 油揚げ 高野豆腐 小松菜	おかし 牛乳	370
25 月	バターロール・ブラウンシチュー スパゲッティーとツナの中華サラダ・野菜ジュース	バターロール 豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参	おかし 牛乳	488
26 火	ごはん・かれのい竜田揚げ・チンゲン菜の納豆和え・五目みそ汁	かれのい切身 チンゲン菜 納豆 大根 ごぼう 油揚げ	ヨーグルト 麦茶	367
27 水	チキンライス・オムレツ・ブロッコリーとカニカマのごまドレサラダ コンソメジュリアン	鶏もも肉 玉ねぎ オムレツ ブロッコリー カニカマ キャベツ	おかし りんご ジュース	409
28 木	塩ラーメン・蒸しギョーザ・ソフール	中華麺 鶏卵 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ギョーザ	ジャムサンド 牛乳	394
29 金	昭 和 の 日			
30 土	ごはん・豆腐チャンプルー・かぼちゃの甘煮・白菜のみそ汁	木綿豆腐 鶏卵 かぼちゃ 白菜 なめこ 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	382

〈ねらい〉

・給食を通して正しい食事のマナーや衛生習慣を身につけ、楽しく食べる。

※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。