



4月 給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1月	オレンジ	カレーライス キャベツサラダ 麦茶	鶏肉 ツナ缶	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Gピース キャベツ 人参 コーン	15月	りんご	焼肉三色丼 梅昆布あえ みそ汁	豚肉 塩昆布 厚揚げ	白米	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 白菜 胡瓜 えのき茸 ねぎ
	午後おやつ	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット			午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン
2火	りんご	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜の和え物 かき玉汁	豚ミンチ 木綿豆腐 しらす 卵	白米	人参 椎茸 玉ねぎ 胡瓜 人参 ほうれん草	16火	バナナ	ご飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう ソーメン汁	白身魚 ちきあぎ	白米	トマト ごぼう 人参 にはら ねぎ
	午後おやつ	おさつぼうろ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	おさつぼうろ			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
3水	バナナ	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き クーブイリチー 大根のみそ汁	鮭 昆布 ちきあぎ 豚肉 油揚げ	白米 押し麦 マヨネーズ こんにやく	トマト 人参 にはら 大根 ねぎ	17水	オレンジ	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆	沖繩そば	ねぎ 大根 胡瓜 人参
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋			午後おやつ	ジューシーおにぎり 牛乳	ツナ缶 ひじき 牛乳	白米	人参 ねぎ
4木	オレンジ	もずく丼ぶり マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	もずく 豚ミンチ 木綿豆腐	白米 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 みかん缶 人参 ほうれん草	18木	りんご	ご飯 チキンのカレー風味焼き スパサラダ ワカメのすまし汁	納豆 鶏肉	白米	トマト サラスパ マヨネーズ 胡瓜 人参 みかん缶 玉ねぎ
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX パター 油 砂糖	バナナ		午後おやつ	サーターアンダギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 油 小麦粉 BP	
5金	ピーチ缶	ご飯 魚のカレー揚げ ひじき炒め 大根のみそ汁	白身魚 ひじき 豚肉 さつま揚げ	白米 しらたき	ブロッコリー 人参 にはら 大根 小松菜	19金	ヨーグルト あえ	ご飯 鮭のチーズ焼き 豆腐チャンプルー アーサ汁	鮭 チーズ 木綿豆腐 ポーク アーサ	白米 マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン パター ジャム			午後おやつ	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	食パン 砂糖	
6土	バナナ	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米 こんにやく	人参 にはら 胡瓜 大根 人参 ねぎ	20土	バナナ	スパゲティナポリタン 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	スパゲティ	玉ねぎ ビーマン 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ
	午後おやつ	せんべい チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	せんべい			午後おやつ	ビスコ ブルーン 牛乳	牛乳	ビスコ	ブルーン
8月	りんご	もちきびご飯 唐揚げチキン ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐 油揚げ	白米 もちきび ごまドレ	トマト ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ	22月	ピーチ缶	ポークカレー ブロッコリーサラダ もずくスープ	豚肉 ツナ缶 もずく	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー トマト コーン 長ネギ
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖			午後おやつ	おやつパン 牛乳	牛乳	菓子パン	
9火	バナナ	ふりかけご飯 魚天ぷら 白菜サラダ ゆし豆腐	白身魚 ハム ゆし豆腐	白米 てんぷら粉 マヨネーズ	白菜 胡瓜 トマト ねぎ	23火	バナナ	玄米ご飯 魚のから揚げ 肉じゃが 白菜のみそ汁	白身魚 豚肉 カニ棒	白米 玄米	トマト 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 ねぎ
	午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ココア			午後おやつ	黒糖クッキー 牛乳	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX	
10水	オレンジ	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	合挽き 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン Gピース トマト レタス 胡瓜 りんご 人参 ほうれん草	24水	オレンジ	パン 春キャベツシチュー トマトサラダ ポイルウインナー	鶏肉 牛乳 ウインナー	パン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 胡瓜 コーン
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後おやつ	ワカメおにぎり 牛乳	ワカメ 牛乳	白米	
11木	りんご	納豆ご飯 豚肉とブロッコリー炒め もずく酢 大根のみそ汁	納豆 豚肉 卵 もずく	白米	ブロッコリー 胡瓜 しめじ 大根 ねぎ	25木	りんご	ご飯 魚フライ 人参しりしり ワカメのみそ汁	白身魚 卵 ハム 卵 ワカメ	白米 ふりかけ パン粉	トマト 白菜 胡瓜 トマト 玉ねぎ ねぎ
	午後おやつ	ごまサンド 牛乳	牛乳	食パン ごまペースト			午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖	
12金	ピーチ缶	もちきびご飯 豚肉の味噌漬け焼 南瓜サラダ アーサのすまし汁	豚肉 卵 チーズ アーサ	白米 もちきび	玉ねぎ 人参 いんげん 南瓜 レーズン えのき茸 ねぎ	26金	お楽しみ会(お弁当)				
	午後おやつ	野菜かりんとう 牛乳	牛乳	野菜かりんとう			午後おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖	
13土	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 人参 ほうれん草	27土	バナナ	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 人参 ねぎ
	午後おやつ	タンナファクラー レーズン 牛乳	牛乳	タンナファクラー	レーズン		午後おやつ	動物ビスケット レーズン 牛乳	牛乳	ビスケット	レーズン
30火	オレンジ	ひき肉親子丼 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ	30火	オレンジ	ひき肉親子丼 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ
	午後おやつ	玄米ドリンク せんべい		玄米ドリンク せんべい			午後おやつ	玄米ドリンク せんべい		玄米ドリンク せんべい	

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギーのメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 4月29日(月)昭和の日でお休みです。