

# 2024年 4月献立表

入園・進級おめでとうございます！新しいクラスがスタートしました。

一日一日をお友達と元気いっぱい楽しく過ごしてください。



## 離乳食（完了期）

給食室も、おいしい給食を作り応援していきます。

成育児童センター

| 日曜日 | 献立   | 主な材料と体内での働き   |                 |  | おやつ                      |
|-----|--|---------------|-----------------|--|--------------------------|
|     |  | 主に熱や力のもとになるもの | 主からだをつくるもの      | 主からだの調子を整えるもの  |                          |
| 1月  | わかめうどん<br>ちんげん菜の和え物<br>フルーツ（パイナップル）                    | うどん           | うすあげ            | はくさい・わかめ・にんじん<br>こーん・ねぎ・ちんげんさい<br>しめじ・ばいん                          | 牛乳<br>おにぎり               |
| 2火  | ごはん・かれのの煮つけ<br>大根の和え物・味噌汁<br>フルーツ（りんご）                 | ごめ            | かれい             | だいこん・はくさい<br>にんじん・こまつな・たまねぎ<br>りんご                                 | 牛乳<br>南瓜の蒸しパン            |
| 3水  | ごはん・鶏肉のみそ焼き<br>春雨のドレッシング和え・清汁<br>フルーツ（しらぬい）            | ごめ・はるさめ       | とりもも            | きゃべつ・ぶろっこりー・にんじん<br>たまねぎ・もやし・えのき<br>ねぎ・しらぬい                        | 牛乳<br>ゼリー                |
| 4木  | カレーライス<br>ツナサラダ<br>フルーツ（パイナップル）                        | ごめ・じゃがいも      | ぶたにく<br>しーちぎん   | たまねぎ・にんじん<br>きゅうり・だいこん・ばいん   | 牛乳<br>ウインナー<br>お菓子・バナナ   |
| 5金  | ごはん<br>春キャベツと厚揚げの炒め物<br>ほうれん草のお浸し・清汁<br>フルーツ（グレープフルーツ） | ごめ            | あつあげ<br>ぶたにく    | きゃべつ・たまねぎ<br>あかびーまん・もやし・ほうれんそう<br>にんじん・わかめ・ねぎ<br>ぐれーぶるーつるびー        | 牛乳<br>麩のラスク              |
| 6土  | 焼き鳥丼<br>オクラの和え物・味噌汁<br>フルーツ（バナナ）                       | ごめ・さつまいも      | とりもも            | たまねぎ・にんじん・いんげん<br>きざみのり・おくら・だいこん<br>えのき・ねぎ・はなな                     | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい       |
| 8月  | ごはん・春雨の中華炒め<br>大根のナムル・清汁<br>フルーツ（パイナップル）               | ごめ・はるさめ       | ぶたにく            | きゃべつ・たまねぎ・にんじん<br>しめじ・びーまん・だいこん<br>こーん・ちんげんさい・ばいん                  | 牛乳<br>ヨーグルト              |
| 9火  | ごはん・かれのの照り焼き<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え<br>味噌汁・フルーツ（りんご）        | ごめ            | かれい             | ぶろっこりー・こーん<br>かりふらわー・たまねぎ・えのき<br>かぼちゃ・ねぎ・りんご                       | 牛乳<br>さつま芋のふかし           |
| 10水 | ごはん・鶏豆腐<br>小松菜のドレッシング和え・味噌汁<br>フルーツ（しらぬい）              | ごめ            | やきどうふ<br>とりもも   | たまねぎ・はくさい・にんじん<br>こまつな・あかびーまん<br>ぶろっこりー・しめじ・ねぎ・しらぬい                | 牛乳<br>マカロニきな粉            |
| 11木 | ごはん・かれのの塩焼焼き<br>キャベツの和え物・清汁<br>フルーツ（パイナップル）            | ごめ            | かれい・うすあげ        | きゃべつ・はくさい・にんじん<br>わかめ・しいたけ・ねぎ・ばいん                                  | 牛乳<br>白桃寒天               |
| 12金 | パン・クリームシチュー<br>花野菜のサラダ<br>フルーツ（グレープフルーツ）               | ぼん・じゃがいも      | とりむね            | たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす<br>ぶろっこりー・かりふらわー<br>あかびーまん・こーん<br>ぐれーぶるーつるびー      | 牛乳<br>おなかおにぎり            |
| 13土 | ブルコギ丼<br>切り干し大根サラダ・味噌汁<br>フルーツ（バナナ）                    | ごめ            | ぶたにく<br>しーちぎん   | たまねぎ・ほうれんそう・しめじ<br>にんじん・せんきりだいこん<br>きゅうり・しいたけ・ねぎ・はなな               | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい       |
| 15月 | ごはん・菜の花入りかき揚げ<br>キャベツの甘酢和え・清汁<br>フルーツ（パイナップル）          | ごめ・ごむぎこ       | うすあげ            | たまねぎ・にんじん・なのはな<br>きゃべつ・きゅうり・はくさい<br>わかめ・あおさ・ばいん                    | 牛乳<br>焼きポテト              |
| 16火 | ごはん・かれののレモン醤油焼き<br>高野豆腐の煮物・味噌汁<br>フルーツ（りんご）            | ごめ            | かれい<br>こうやとうふ   | れもん・だいこん・にんじん<br>ぐりんびーす・ほうれんそう・りんご                                 | 牛乳<br>ゼリー                |
| 17水 | ごはん・鶏肉のケチャップ煮<br>かぼちゃサラダ・スープ<br>フルーツ（グレープフルーツ）         | ごめ            | とりもも            | たまねぎ・はくさい・ぶろっこりー<br>かぼちゃ・みっくすべしたる<br>ちんげんさい・にんじん・もやし<br>ぐれーぶるーつるびー | 牛乳<br>焼ビーフン              |
| 18木 | ゆかりごはん・和風ハンバーグ<br>春野菜のサラダ・スープ<br>フルーツ（パイナップル）          | ごめ            | とりみんち<br>もめんどうふ | たまねぎ・ひじき・あすばら<br>きゃべつ・にんじん・こーん<br>しめじ・ばいん                          | 牛乳<br>さつまいもの<br>蒸しパン     |
| 19金 | ごはん・かれののおろし煮<br>いんげんの炒め物・味噌汁<br>フルーツ（オレンジ）             | ごめ            | かれい             | だいこん・いんげん・こーん<br>たまねぎ・もやし・えのき<br>にんじん・ねぎ・おれんじ                      | 牛乳<br>プリン                |
| 20土 | あんかけうどん<br>コールスロー・粉ふき芋<br>フルーツ（バナナ）                    | うどん・じゃがいも     | うすあげ            | だいこん・たまねぎ・にんじん<br>しいたけ・ねぎ・きゃべつ<br>はくさい・あおさ・はなな                     | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい       |
| 22月 | ごはん・豚じゃが<br>大根のり和え・清汁<br>フルーツ（パイナップル）                  | ごめ・じゃがいも      | ぶたにく            | たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす<br>だいこん・こーん・きざみのり<br>こまつな・しめじ・ばいん                 | 牛乳<br>甘食                 |
| 23火 | ごはん・かれのの照り焼き<br>ひじきの煮物・味噌汁<br>フルーツ（りんご）                | ごめ            | かれい<br>うすあげ     | ひじき・にんじん・ぐりんびーす<br>えのき・たまねぎ・ねぎ・りんご                                 | 牛乳<br>きな粉クリーム<br>サンドせんべい |
| 24水 | ごはん・トマトマーボー豆腐<br>胡瓜のサラダ・スープ<br>フルーツ（オレンジ）              | ごめ            | とうふ<br>とりみんち    | たまねぎ・しめじ・にんじん<br>びーまん・とまと・きゅうり<br>だいこん・こーん・もやし・ねぎ<br>おれんじ          | 牛乳<br>揚げ里芋の<br>たこ焼き風     |
| 25木 | ごはん・豚肉の生姜炒め<br>白菜の和え物・味噌汁<br>フルーツ（パイナップル）              | ごめ            | ぶたにく            | たまねぎ・あかびーまん<br>ぶろっこりー・はくさい・だいこん<br>にんじん・わかめ・かぼちゃ・ばいん               | 牛乳<br>りんご<br>ジュース寒天      |
| 26金 | ごはん・鶏肉のねぎ塩焼焼き<br>小松菜のお浸し・味噌汁<br>フルーツ（グレープフルーツ）         | ごめ・さつまいも      | とりもも            | とうきょうねぎ・こまつな<br>にんじん・しめじ・たまねぎ・ねぎ<br>ぐれーぶるーつるびー                     | 牛乳<br>春キャベツの<br>ケーキサレ    |
| 27土 | 中華丼<br>もやしナムル・中華スープ<br>フルーツ（バナナ）                       | ごめ            | ぶたにく            | にんじん・たまねぎ・はくさい<br>しいたけ・こーん・ぐりんびーす<br>もやし・きゃべつ・わかめ・ねぎ<br>はなな        | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい       |
| 30火 | ごはん・かれのの塩焼焼き<br>いんげんの和え物・味噌汁<br>フルーツ（オレンジ）             | ごめ・さつまいも      | かれい・うすあげ        | いんげん・あかびーまん<br>きびーまん・にんじん・あおさ<br>おれんじ                              | 牛乳<br>コーン蒸しパン            |

