

4月 給食献立表

日 曜	朝 間 食	昼 食	昼 間 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:潤子をととのえる	(その他の食品)
1 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	にんじん・ほうれんそう バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
3 月	ハイハイン	ごはん 鮭の煮つけ 白菜の味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米	ブロッコリー・にんじん はくさい・バナナ	うすくちしょうゆ
4 火	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ
5 水	鉄分入りせんべい	ごはん カレイの煮つけ こまつなの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・大根・こまつな バナナ	うすくちしょうゆ
6 木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・トマト バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ
7 金	野菜せんべい	ごはん タラの煮つけ かぼちゃの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・キャベツ・かぼちゃ バナナ	うすくちしょうゆ
8 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ
10 月	ハイハイン	ごはん かれいの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米	キャベツ・にんじん・バナナ	うすくちしょうゆ
11 火	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・ほうれんそう バナナ	うすくちしょうゆ
12 水	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ バナナ	うすくちしょうゆ
13 木	ハイハイン	ごはん 鮭の煮つけ 小松菜の味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・こまつな バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ
14 金	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・バナナ	うすくちしょうゆ
15 土	鉄分入りせんべい	ごはん タラの煮つけ ちんげんさいの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米	キャベツ・にんじん チンゲンサイ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ
17 月	ハイハイン	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米	トマト・ほうれんそう・たまねぎ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ
18 火	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ・バナナ	うすくちしょうゆ
19 水	鉄分入りせんべい	ごはん タラの煮つけ さつまいもの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ
20 木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・バナナ	うすくちしょうゆ
21 金	野菜せんべい	ごはん カレイの煮つけ かぼちゃの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	大根・にんじん・かぼちゃ バナナ	うすくちしょうゆ
22 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	ブロッコリー・トマト・たまねぎ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ
24 月	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ
25 火	野菜せんべい	ごはん たらの煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	うすくちしょうゆ
26 水	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・キャベツ・かぼちゃ バナナ	うすくちしょうゆ
27 木	ハイハイン	ごはん かれいの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:オレンジ	かれい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ
28 金	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・大根 バナナ	うすくちしょうゆ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
155 kcal	7.3 g	0.8 g	27 mg	0.6 mg	64 μg	0.05 mg	0.04 mg	5 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。