

2023年度 4月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 土	○	入 園 式			土曜保育	カレーライス 小麦粉 小魚 いちごのゼリー わかめスープ	アレルギー対応 給食で使用 するハム・ ベーコン・ウ ィンナー・な ると・かまぼ こ・ちくわは、 卵・乳・小麦 を含まないも のを使用して います。
3 月	○	麦ご飯 果物 白身魚のごま照り焼き ブロッコリー 中華春雨サラダ みそ汁	カラスカレイ ロースハム 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ポップコーン	
4 火	○	スパゲティミートソース ポテト ブロッコリー ミニゼリー コーンスープ	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト ブロッコリー	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも 油	麦茶 おにぎり	
5 水	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き トマト ひじき煮 みそ汁	さば 油揚げ ひじき みそ	果物 ねぎ トマト 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ	米 押麦 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 プリン	
6 木	○	麦ご飯 果物 コロッケ ブロッコリー 干草和え みそ汁	豚ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ	果物 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ほうれん草 人参 しらたき ねぎ 玉ねぎ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	麦茶 リンゴマフィン	
7 金	○	麦ご飯 ヨーグルト 鶏肉のおかかから揚げ トマト フレンチサラダ わかめのスープ	鶏もも肉 かつお節	トマト キャベツ 人参 きゅうり コーン えのき もやし 人参	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	麦茶 バナナ	
8 土	○	中華丼 小魚 果物 中華スープ	鶏もも肉 なんと いわし	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 筍 椎茸	ごま油 片栗粉 米 押麦	麦茶 源氏パイ	
10 月	○	キッズピビンバ チーズ 果物 野菜スープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 チーズ	果物 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ	ごま 油 砂糖 米 押麦	麦茶 ふわっとふー	地産地消 給食では、 米・黒米・干 しいたけ・ 鹿肉等は地 元の物を買 入して給食に 取り入れてい ます。
11 火	○	麦ご飯 果物 赤魚の煮付け マカロニサラダ みそ汁	赤魚 ロースハム わかめ みそ	果物 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 もやし 人参 ほうれん草 ねぎ	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ	麦茶 サンドパン	
12 水	○	ロールパン マスカットゼリー チリコンカン ツナサラダ わかめスープ	大豆 豚もも肉 ツナ わかめ	いんげん 人参 玉ねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	ロールパン カレールー 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
13 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き 中華大根サラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ロースハム ベーコン	果物 天根 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	米 押麦 マーマレード 砂糖 ごま油 じゃがいも	麦茶 米粉のケーキ	
14 金	○	麦ご飯 果物 魚のコーンマヨネーズ焼き おかか和え みそ汁	カラスカレイ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	果物 コーン キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 マヨネーズ	麦茶 みたらしまカロニ	
15 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 ポテトスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉	麦茶 せんべい	
17 月	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き トマト 切干大根煮 若竹汁	鮭 みそ 厚揚げ わかめ 豆腐	果物 トマト 人参 いんげん 切干大根 たけのこ	米 押麦 砂糖 油 砂糖 花麩	麦茶 お茶クッキー	給食やおやつ のパンは「ゆ めワーク」に お願いして 作っていただ き提供してい ます。
18 火	○	食パン 果物 タンドリーチキン ブロッコリー フレンチサラダ コーン豆乳スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン	米 押麦 食パン	麦茶 おにぎり	
19 水	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き トマト きんぴらごぼう みそ汁	さんま	果物 トマト ごぼう 人参 いんげん キャベツ しめじ	米 押麦 ごま ごま油 砂糖	麦茶 ヨーグルト	
20 木	○	麦ご飯 果物 花シュウマイ もやしのナムル みそ汁	豚ひき肉 豆腐 みそ	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 シュウマイの皮 パン粉 片栗粉 ごま油 ごま油 砂糖 ごま 麩	麦茶 クリームパン	
21 金	○	ハヤシライス ポテトサラダ トマト 果物	豚もも肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり 人参 トマト	米 押麦 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 マカロニきな粉	
22 土	○	チキンライス ウインナー ブロッコリー いちごのゼリー 野菜スープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 筍 椎茸 ブロッコリー	米 押麦 油	麦茶 せんべい	減塩の取組 伊豆市では 健康づくりの ために、「元 気プロジェクト を推進してい ます。園の 給食も減塩 を意識し、薄 味に仕上げ るようしてい ます。
24 月	○	黒米ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き ブロッコリー 青菜の磯和え みそ汁	カラスカレイ 焼きのり 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ	米 黒米 マヨネーズ	麦茶 ココア蒸しパン	
25 火	○	ラーメン 煮豆 小魚 バナナヨーグルト	豚もも肉 なんと 金時豆 いわし ヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 筍 ねぎ	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 焼ポテト	
26 水	○	麦ご飯 ミニゼリー 魚のフライ ブロッコリー 大豆の磯煮 みそ汁	さわら 大豆 ひじき 油揚げ みそ わかめ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 ロールケーキ	
27 木	○	食パン 果物 春キャベツのハンバーグ トマト マカロニサラダ オニオンスープ	豚ひき肉 豆腐	果物 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	食パン パン粉 マカロニ マヨネーズ 麩	麦茶 おにぎり	
28 金	○	麦ご飯 果物 魚のカレー風味焼き ブロッコリー フレンチサラダ 豚汁	鮭 ロースハム 豚もも肉 豆腐 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 たこ焼き	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。
※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	491kcal	21.8g	16.8g	1.8g
幼児	542kcal	23.3g	16.5g	1.8g