



2022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 金	○	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 じゃがいも	麦茶 ポップコーン ミニゼリー	アレルギー対応
2 土	○	入 園 式			土曜保育 カレーライス 枝豆 チーズ 果物	麦茶 せんべい	給食で使用する ハム・ベーコン・ウイン 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。
4 月	○	スパゲティミートソース 焼きポテト ブロッコリー 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	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。
5 火	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き ブロッコリー ひじき煮 若竹汁	鮭 みそ ひじき 油揚げ わかめ 豆腐	果物 ブロッコリー 人参 いんげん たけのこ	米 押麦 砂糖 油 砂糖 焼き麩	麦茶 お茶クッキー	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。
6 水	○	麦ご飯 果物 コロケトマト 干草和え みそ汁	豚ひき肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	果物 玉ねぎ トマト キャベツ ほうれん草 人参 しらたき	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 木	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 切干大根煮 みそ汁	さば 油揚げ みそ	果物 ねぎ 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ	米 押麦 ごま 油 砂糖	麦茶 マカロニきな粉	
8 金	○	麦ご飯 ゼリー 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 わかめ	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	
9 土	○	中華丼 小魚 果物 中華スープ	豚もも肉 なると いわし	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 筍 椎茸 果物 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	ごま油 片栗粉 米 押麦	麦茶 源氏パイ	地産地消
11 月	○	キッズビビンバ 枝豆 果物 野菜スープ	鶏ひき肉 豚ひき肉	もやし 人参 ほうれん草 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ	油 砂糖 米 押麦	麦茶 ふわっとふー	給食では、 米・黒米・干し しいたけ・鹿 肉等の食材を 地元の業者か ら購入して給 食に取り入れ ています。
12 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 人参 きゅうり もやし	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ	麦茶 ヨーグルト	
13 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き おかか和え 野菜スープ	鶏もも肉 かつお節 ベーコン	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	米 押麦 マーマレード じゃがいも	麦茶 米粉のケーキ	
14 木	○	麦ご飯 果物 魚のコーンマヨネーズ焼き もやしのナムル みそ汁	カラスカレイ ロースハム 豆腐 油揚げ みそ	果物 コーン ブロッコリー もやし 人参 玉ねぎ	米 押麦 マヨネーズ ごま油 ごま	麦茶 サンドパン	
15 金	○	食パン ヨーグルト チリコンカン ツナサラダ わかめスープ	ヨーグルト 大豆 豚もも肉 ツナ わかめ	枝豆 人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	食パン カレールウ 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
16 土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 果物 ポテトスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 しめじ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉	麦茶 せんべい	給食のパン
18 月	○	麦ご飯 果物 魚のカレー風味焼き ブロッコリー ひじき煮 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ ひじき 豆腐 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 じゃがいも 油 砂糖	麦茶 たご焼き	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。
19 火	○	麦ご飯 ミニゼリー 花シュウマイ もやしのナムル みそ汁	豚ひき肉 みそ	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 片栗粉 ごま油 ごま油 砂糖 ごま 麩	麦茶 クリームパン	
20 水	○	ロールパン 果物 タンドリーチキン ブロッコリー フレンチサラダ 野菜スープ	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 人参 もやし チンゲン菜	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 みたらしまカロニ	
21 木	○	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 油揚げ みそ	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 プリン	
22 金	○	カレーライス コーンサラダ チーズ 果物	豚もも肉 ロースハム チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり 人参 コーン	じゃがいも カレールウ 米 押麦 マヨネーズ	麦茶 メープルケーキ	
23 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 ピーマン キャベツ 筍 椎茸 ブロッコリー	米 押麦 油	麦茶 せんべい	減塩の取組
25 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 じゃがいも	麦茶 揚げパン	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 に仕上げよう にしています。
26 火	○	ラーメン 煮豆 小魚 バナナヨーグルト	豚ひき肉 なると 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 スティックケーキ	
27 水	○	麦ご飯 ミニゼリー 魚のフライ トマト 大豆の磯煮 みそ汁	さわら 大豆 ひじき 油揚げ みそ わかめ	トマト 人参 いんげん 玉ねぎ えのき	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 焼ポテト	
28 木	○	食パン 果物 春キャベツのハンバーグ トマト ポテトサラダ オニオンスープ	豚ひき肉 豆腐 ロースハム ベーコン	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 じゃがいも マヨネーズ 麩	麦茶 おにぎり	
30 土	○	ハヤシライス 枝豆 焼きポテト 果物	豚もも肉	玉ねぎ 人参 いんげん 枝豆	ハヤシルウ 米 押麦	麦茶 源氏パイ	

※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	503kcal	22.1g	16.9g	1.7g
幼児	555kcal	23.1g	16.6g	2.0g