



4月給食予定献立表



R3年度
釧路市こども育成課

日 曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ま しい主食
	汁もの	主 菜	副 食	おやつ	主 食	おやつ	
1 木	じゃが芋と わかめのみそ汁	鶏肉のコーン焼	ブロッコリーオイスターマヨ和え 人参の昆布和え イチゴ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
2 金	春雨スープ	焼き鮭	かぼちゃのセサミサラダ トマト入りたたききゅうり パイナップル	ヤクルト400LT おかし	ごはん	お茶 リンゴ	ごはん
3 土	五目うどん	ヤクルト元気 ヨーグルト	リンゴ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
5 月	小松菜の味噌汁	照り焼き のりチキン	わかめともやしのナムル 炒り卵 バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
6 火	えのきと わかめのみそ汁	ハンバーグ	ちらしスパゲティ(付け合わせ) ブロッコリー リンゴ	★フルーツヨーグルト クラッカー	ひじき ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
7 水	大根と 大豆のスープ	かぼちゃグラタン	小松菜の和風サラダ オレンジ	牛乳 ジャムパン	枝豆 ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
8 木	カレー	リンゴサラダ	かぼちゃのオープン焼 キウイ	ヤクルトジョア(マスカット) おかし	ごはん	番茶 バナナ	○ ごはん
9 金	ラーメン汁	和風オムレツ	たたききゅうり バナナ	牛乳 ★小豆蒸しパン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
10 土	鶏ごぼう スパゲティ	気になる 野菜ジュース	リンゴ	牛乳 おかし		牛乳 バナナ	パン
12 月	チンゲン菜の クリームスープ	回鍋肉(ホイコーロー)	マカロニサラダ じゃが芋のひじき煮 リンゴ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
13 火	豆腐と わかめのみそ汁	さんま蒲焼	昆布とごぼうのきんぴら ブロッコリー イチゴ	牛乳 ★米粉の豆乳南瓜ケーキ	夕焼け ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
14 水	豚 汁	チキン照り焼き	小松菜とひじきの カレー風味和え バナナ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
誕生会	すまし汁	ポテトサラダ	トマト	牛乳	五目	牛乳	◎
15 木	五目ごはん	エビフライ	オレンジゼリー	おかし	ごはん	バナナ	いりません
16 金	舞茸のみそ汁	豚肉とほうれん草の ごまだれ和え	ゆでキャベツと人参のゴマドレ和え かぼちゃの甘煮 パイナップル	★フルーツ白玉 クラッカー	わかめ ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
17 土	ハッシュドポーク	気になる 野菜ジュース	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 リンゴ	○ ごはん
19 月	ひじきと 根菜のみそ汁	豚肉の漬け焼	かぼちゃのミルク煮 ほうれん草のなめ茸和え パイナップル	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
20 火	大根と 鶏肉のスープ	カレー肉じゃが	小松菜と厚揚げの煮浸し 納豆 オレンジ	牛乳 ★ココアクッキー	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
21 水	小松菜の味噌汁	すき焼き	炒り卵 拌三糸 バナナ	牛乳 おかし	ごま ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
22 木	白菜の味噌汁	タラの フワフワフリット	焼ちくわの鶏味噌煮 ブロッコリー リンゴ	お茶 ★いも団子	ゆかり ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
23 金	中華風 コーンスープ	タンドリーチキン	大根きんぴら ほうれん草のおひたし バナナ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	お茶 リンゴ	ごはん
24 土	野菜たっぷり うどん	プリン	リンゴ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
26 月	豆腐と えのきのみそ汁	鶏肉と マカロニのクリーム煮	じゃが芋のカントリー煮 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
27 火	けんちん汁	さばの味噌煮	切干大根のカレー炒め 白菜のおひたし リンゴ	牛乳 ★みかんケーキ	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
28 水	豆乳入り ホワイトシチュー	ごまつくね	ほうれん草と大豆・ 人参の磯和え パイナップル	牛乳 ミニパン	シーチキン ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
30 金	なめこと ねぎのみそ汁	鶏肉の竜田揚げ	煮 豆 青菜のじゃこ和え オレンジ	牛乳 ★サブレ	ふりかけ ごはん	牛乳 バナナ	ごはん

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせて下さい。

○印の時はごはんの方がよいです。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。

◎ フルーツは、入荷状況によって変更があります。

【4月栄養価】

◎1～2歳児

◎3～5歳児

熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
505kcal	18.5g	16.8g	1.3g
435kcal	19.1g	19.2g	1.5g