



4 月 給 食 献 立 表

2024年04月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 月	午前おやつ	せんべい	星たべよ			
	昼食	炊き込み御飯 豚肉と白菜の炒め物 みそ汁	米 なたね油 じゃが芋	鶏もも肉、平天 豚肉 みそ、わかめ	しめじ、人参 白菜、小松菜 玉ねぎ、人参	しょう油、鰹だし、本みりん、塩、昆布 塩、こしょう 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
02 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ささみの酢豚風 みそ汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖	ささみ 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、土生姜 きやべつ、人参、青ねぎ	しょう油、米酢、ケチャップ、酒 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
03 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 さわらのごま焼き きやべつと小松菜のサラダ みそ汁	米 すりごま、なたね油 マヨドレ	さわら 豆腐、みそ	 きやべつ、小松菜 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、酒、本みりん 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ミニかにぼん	ミニかにぼん	牛乳		
04 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め ゆで野菜 みそ汁	米 なたね油、三温糖 マヨドレ	豚肉 みそ、油揚げ	玉ねぎ、土生姜 ブロッコリー、人参 白菜、もやし、玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、酒 塩 鰹だし
	午後おやつ	コーンご飯のおにぎり	米、もち米	コーン		しょう油、昆布、塩
05 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー丼 切干大根のスープ	米、片栗粉、なたね油、三温糖 なたね油	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	玉ねぎ、青ねぎ、人参、干しいたけ、土生姜 人参、千切り大根、小松菜	しょう油 しょう油(淡)、酒、鶏がらスープ、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ベイクドポテト	フレンチフライポテト、なたね油	牛乳		塩
08 月	午前おやつ	せんべい	星たべよ			
	昼食	ご飯 焼肉風 みそ汁	米 なたね油、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	きやべつ、玉ねぎ、人参、にら 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油、酒 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ぼたもち	じゃが芋、米、きび砂糖	牛乳 みそ		塩
09 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 白身魚フライ ゆで野菜 みそ汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 マヨドレ じゃが芋	白身魚 みそ、油揚げ	きやべつ、人参、グリーンアスパラガス えのきたけ、青ねぎ	塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
10 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鶏じゃが 小松菜ともやしのごま和え	米 じゃが芋、突きこんにゃく、三温糖、なたね油 すりごま、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、三度豆 小松菜、もやし	しょう油 しょう油
	午後おやつ	牛乳 スパゲティーナポリタン	スパゲティ、なたね油	牛乳 ロースハム	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、塩、こしょう
11 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かれのいの照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁	米 三温糖 すりごま、三温糖 じゃが芋	かれのい 豆腐、みそ	 小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、みりん しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	きび砂糖、食パン	牛乳 調整豆乳、きな粉		
12 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ポークカレー わかめサラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参 きやべつ、きゅうり、コーン、人参 バナナ	カレールウ (アレルゲンフリー)、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 シュガーポテト	さつまいも、なたね油、グラニュー糖	牛乳		
15 月	午前おやつ	せんべい	星たべよ			
	昼食	ご飯 すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物	米 糸こんにゃく、三温糖、おつゆ麩、なたね油 三温糖	焼き豆腐、牛肉 ちりめんじゃこ、わかめ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ きゅうり、人参	しょう油 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 メープルケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳 牛乳		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標・・・保育所の給食に慣れて、みんなで楽しく食べましょう



4 月 給 食 献 立 表

2024年04月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の風味焼き 小松菜と人参のソテー みそ汁	米 三温糖 なたね油	鶏もも肉、みそ 豆腐、みそ、わかめ	小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	酒、しょう油、本みりん 塩、こしょう 煮干し
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	スパゲティー、なたね油	牛乳 豚肉、青のり	きゃべつ、玉ねぎ	ウスターソース、塩
17 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鮭のパン粉焼き 粉ふき芋 みそ汁	米 なたね油、パン粉 じゃが芋	さけ 豆腐、みそ	玉ねぎ、チンゲンサイ、人参	酒、塩、カレー粉、こしょう パセリ粉、こしょう、塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 五平餅	もち米、米、きび砂糖	牛乳 みそ		塩
18 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	誕生日会 ご飯 鶏肉の空揚げ 添え野菜 みそ汁 アップルゼリー	米 片栗粉、なたね油 マヨドレ おつゆ麩 りんごゼリー	鶏もも肉、鶏むね肉(皮付き) みそ、わかめ	土生姜 ブロッコリー、人参 きゃべつ、玉ねぎ	しょう油、酒 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ケーキ ピーチ	ケーキ ピーチ	牛乳		
19 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	食育の日 ご飯 鰯のマヨ焼き 春野菜の土佐和え みそ汁	米 マヨドレ じゃが芋	さわら 豆腐、みそ、わかめ	きゃべつ、人参、さやえんどう 人参	塩、こしょう しょう油、かつお節 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	きび砂糖、食パン	牛乳	いちご、レモン果汁	
22 月	午前おやつ	せんべい	星たべよ			
	昼食	ご飯 赤魚の煮つけ じゃが芋含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	赤魚 みそ、油揚げ、わかめ	精華町産 いちご使用	しょう油 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 塩ちんすこう	小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳		塩、ベーキングパウダー
23 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	和食の日 ご飯 洋風金平 みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにやく、なたね油、すりごま、三温糖	牛肉 絹厚揚げ、みそ、わかめ	人参、三度豆 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 竹の子おにぎり	米	油揚げ	たけのこ、人参	しょう油、酒、鰹だし、本みりん、昆布、塩
24 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の甘酢和え みそ汁	米 三温糖	さけ 油揚げ 豆腐、みそ	精華町産 たけのこ使用 ほうれん草、人参、千切り大根 きゃべつ、人参、青ねぎ	塩 米酢、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 シュガートースト	グラニュー糖、バター、食パン	牛乳	精華町産 小松菜使用	
25 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	子どもの日 チキンライス ツナサラダ わかめスープ 国産温州みかんゼリー	米、なたね油 なたね油、三温糖 国産温州みかんゼリー(鉄、Ca)	鶏もも肉 ツナ わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜、きゃべつ、人参、コーン もやし、玉ねぎ、人参	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 米酢、しょう油 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 かしわもち(4.5歳児) バナナスティックケーキ (0~3歳)	かしわもち バナナのスティックケーキ	牛乳		
26 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 豚じゃが ほうれん草の納豆和え	米 じゃが芋、突きこんにやく、三温糖、なたね油	豚肉 挽きわり納豆	玉ねぎ、人参、三度豆 ほうれん草	しょう油 しょう油
	午後おやつ	牛乳 揚げせんべい	揚げせんべい	牛乳		
30 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 高野とじゃが芋の含め煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油(淡)、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	米			ゆかり



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
 今月の給食目標……保育所の給食に慣れて、みんなで楽しく食べましょう