

# 4月の献立表

なかよし給食センター  
豊見城字豊見城493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

令和4年 4月(こども園)

|                        | 献立名                                                                    | 食品名                                             |                                                |                                                                                     | おやつ<br>(アレルギー表示) |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                        |                                                                        | 力や体温とどなる                                        | 血・肉・骨をつくる                                      | からだの調子を整える                                                                          |                  |
| 4月1日(金)                | 肉団子とじゃが芋のトマト煮<br>プチオムレツ<br>ツナと茄子のショートパスタ<br>白菜のコンソメスープ<br>麦ご飯<br>いわしっ子 | じゃが芋                                            | 肉団子(乳・卵)<br>卵                                  | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、白菜<br>(人参・グリーンピース)<br>玉ねぎ、ブロッコリー、(茄子・ズッキーニ・パプリカ)<br>白菜、人参、玉ねぎ、パセリ | 蒸しパン             |
|                        |                                                                        | マカロニ(小麦粉)<br>米、麦                                | ツナ(魚)、チーズ(乳)<br>ベーコン(乳・卵)                      |                                                                                     | 小麦・大豆・乳・卵        |
| 4月2日(土)                | 鮭そぼろ<br>牛肉コロッケ<br>ブロッコリーサラダ<br>お味噌汁<br>白米<br>果物                        | 小麦粉、パン粉、ジャガイモ<br>ごま                             | 鮭(魚)、卵<br>(乳・卵)<br>鶏ささみ、チーズ(乳)<br>味噌(大豆)       | 玉ねぎ、人参、枝豆<br>(玉ねぎ)<br>ブロッコリー、人参、パプリカ、コーン、ひじき<br>季節の野菜                               | フレンチトースト         |
|                        |                                                                        | 米                                               |                                                |                                                                                     | 小麦・大豆・乳・卵        |
| 4月4日(月)                | 豚肉の卵とじ<br>デリ風かぼちゃサラダ<br>きんぴらごぼう<br>わかめと玉ねぎのお味噌汁<br>きびご飯<br>果物          | マヨネーズ(卵)<br>白ごま                                 | 豚肉、卵<br>ハム(乳)<br>ベーコン(乳・卵)<br>豆腐、味噌(大豆)        | 玉ねぎ、人参、白菜、ほうれん草<br>かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、コーン<br>ごぼう、人参、こんにゃく<br>わかめ、玉ねぎ、人参、万能ネギ             | おにぎり             |
|                        |                                                                        | 米、きび                                            |                                                |                                                                                     | しそ               |
| 4月5日(火)                | マーボー豆腐<br>チキンチーズ大葉巻き<br>春雨サラダ<br>卵の中華スープ<br>雑穀米<br>塩入り黒糖               | 片栗粉<br>小麦粉、パン粉<br>白ごま、春雨<br>ごま、片栗粉<br>米、麦、きび、黒米 | 豆腐(大豆)<br>チーズ、鶏肉(乳・卵)<br>ハム(乳)、卵<br>卵          | 玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸<br>大葉<br>人参、コーン、きゅうり<br>白菜、人参、えのき、コーン                                  | マドレーヌ            |
|                        |                                                                        |                                                 |                                                |                                                                                     | 小麦・大豆・乳・卵        |
| 4月6日(水)<br>(おちな-メニュー)  | うちなー風ちゃんぽん<br>肉団子<br>もずく酢<br>なめこのお味噌汁<br>白米<br>果物(オレンジ)                | 小麦粉                                             | 豚肉、ポーク(乳)、卵<br>鶏肉(乳・卵)<br>花かつお(魚)<br>豆腐、味噌(大豆) | キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン<br>(玉ねぎ)<br>もずく、パプリカ、きゅうり<br>わかめ、なめこ、万能ねぎ                          | ちんすこう            |
|                        |                                                                        | 米                                               |                                                |                                                                                     | 小麦・大豆            |
| 4月7日(木)                | キーマカレー<br>ブロッコリーのおかか和え<br>チキンナゲット<br>卵スープ<br>雑穀米<br>チーズ                | 小麦粉(乳)<br>じゃが芋、マヨネーズ(卵)                         | 豚ミンチ<br>花かつお(魚)<br>鶏肉(乳・卵)<br>卵                | 玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト<br>ブロッコリー、人参、コーン、ひじき<br>えのき、しめじ、白菜、人参、パセリ                      | メロンパ風クッキー        |
|                        |                                                                        | 米、麦、きび、黒米                                       |                                                |                                                                                     | 小麦・大豆・乳・卵        |
| 4月8日(金)                | 豚肉と野菜のチャプチェ<br>メンチカツ<br>中華イカの和え物<br>わかめと卵の中華スープ<br>白米<br>果物            | 春雨、ごま<br>小麦粉、パン粉<br>ごま<br>ごま<br>米               | 豚肉<br>牛(乳)<br>イカ(乳)<br>卵                       | キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、パプリカ、ニラ<br>(玉ねぎ)<br>大根、きゅうり、昆布<br>わかめ、えのき、玉ねぎ、人参、トマト                 | ココア蒸しパン          |
|                        |                                                                        |                                                 |                                                |                                                                                     | 小麦・大豆            |
| 4月9日(土)                | 和風ポトフ<br>ひじきとおくらの和風マヨ和え<br>肉団子<br>お味噌汁<br>白米<br>塩入り黒糖                  | じゃが芋<br>マヨネーズ(卵)                                | ソーセージ(乳)<br>鶏ミンチ(乳・卵)<br>味噌(大豆)                | 玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、大根、万能ネギ<br>ひじき、オクラ、玉ねぎ<br>わかめ、人参、玉ねぎ、白菜                             | ツナパン             |
|                        |                                                                        | 米                                               |                                                |                                                                                     | 小麦・大豆・乳・卵        |
| 4月11日(月)               | デミハンバーグ<br>サラスパ<br>ブロッコリーと卵炒め<br>オニオンスープ<br>麦ご飯<br>いわしっ子               | 小麦粉(乳)<br>麺(小麦粉)、マヨネーズ(卵)                       | 牛・豚<br>ハム(乳)<br>卵、ツナ(魚)<br>ベーコン(乳・卵)           | 玉ねぎ、しめじ、パセリ<br>ほうれん草、人参、玉ねぎ、コーン<br>ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき<br>玉ねぎ、パセリ                     | ジャムサンド           |
|                        |                                                                        | 米、麦                                             |                                                |                                                                                     | 小麦・大豆            |
| 4月12日(火)               | 八宝菜<br>シュウマイ<br>ごぼうサラダ<br>中華スープ<br>白米<br>果物                            | 片栗粉<br>小麦粉<br>ドレッシング(乳・卵)<br>ごま<br>米            | 豚肉、エビ<br>豚ミンチ(乳)<br>鶏ささみ<br>カニカマ、卵             | キャベツ、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ<br>(玉ねぎ)<br>ごぼう、人参、きゅうり、コーン、きゅうり<br>わかめ、人参、しめじ、白菜          | スコーン             |
|                        |                                                                        |                                                 |                                                |                                                                                     | 小麦・大豆・乳          |
| 4月13日(水)<br>(おちな-メニュー) | ふーチャンブルー<br>ひじきとツナマヨサラダ<br>ちくわの磯辺揚げ<br>アーサのお味噌汁<br>白米<br>オレンジ(上田・長嶺)   | 麺(小麦粉)<br>マヨネーズ(卵)<br>小麦粉                       | 豚肉、卵<br>ツナ(魚)<br>ちくわ(魚)<br>豆腐、味噌(大豆)           | 玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ<br>ひじき、人参、コーン、枝豆、パプリカ<br>青のり<br>アーサ、えのき、万能ねぎ                         | アガラサー            |
|                        |                                                                        | 米                                               |                                                |                                                                                     | 小麦・大豆            |
| 4月14日(木)               | チキンライス<br>ポテトサラダ<br>ソーセージとほうれん草炒め<br>オニオンスープ<br>ゼリー                    | 米<br>じゃがいも、マヨネーズ(卵)                             | 鶏肉(乳)<br>ハム(乳)<br>ソーセージ(乳)、卵<br>ベーコン(乳・卵)      | 玉ねぎ、(グリーンピース・コーン・人参)<br>人参、コーン、きゅうり<br>玉ねぎ、しめじ、人参、ほうれん草<br>玉ねぎ、パセリ                  | レモンケーキ           |
|                        |                                                                        |                                                 |                                                |                                                                                     | 小麦・大豆・乳・卵        |
| 4月15日(金)<br>(おちな-メニュー) | カラフルもずく煮<br>マグロメンチカツ<br>きんぴらごぼう<br>イナムドゥッチ<br>きびご飯<br>いわしっ子            | 片栗粉<br>小麦粉、パン粉<br>ごま                            | 鶏ミンチ<br>マグロ(魚・乳・卵)<br>豚肉<br>豚肉、かまぼこ(魚・卵)味噌(大豆) | もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン<br>ごぼう、人参、こんにゃく<br>大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ                     | 黒糖サターアングギー       |
|                        |                                                                        | 米、きび                                            |                                                |                                                                                     | 小麦・大豆・乳・卵        |

# 4月の献立表

なかよし給食センター  
 豊見城字豊見城493-2  
 TEL: (098) 851-7944  
 FAX: (098) 851-7945

令和4年 4月(こども園)

|          | 献立名                                                                | 食品名                                                      |                                                         |                                                                                  | おやつ<br>(アレルギー表示) |
|----------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|          |                                                                    | 力や体温となる                                                  | 血・肉・骨をつくる                                               | からだの調子を整える                                                                       |                  |
| 4月16日(土) | ポークチャップ<br>じゃがべー<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ<br>白米<br>果物               | じゃが芋<br>ドレッシング(乳・卵)<br><br>米                             | 豚肉<br>ベーコン(乳・卵)<br>ツナ(魚)                                | 玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト<br>玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ<br>ブロッコリー、人参、コーン、ひじき<br>季節の野菜             | ラスク              |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | 小麦・大豆            |
| 4月18日(月) | 豚肉と茄子の味噌炒め<br>鶏しんじょう<br>わかめとツナの和え物<br>ゆし豆腐<br>麦ご飯<br>果物            | 片栗粉<br>ごま<br><br>米、麦                                     | 豚肉、味噌(大豆)<br>鶏ミンチ(乳・卵)<br>ツナ(魚)<br>味噌(大豆)、豆腐(大豆)、卵      | 玉ねぎ、人参、茄子、ピーマン、パプリカ<br>(人参・キャベツ)、万能ネギ、大根おろし<br>わかめ、人参、大根、きゅうり<br>万能ねぎ            | ココアプリン           |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | 乳                |
| 4月19日(火) | ハヤシライス<br>スマイルポテト<br>シーザーサラダ<br>マカロニスープ<br>雑穀米<br>オレンジ(上田・長嶺)      | 小麦粉(乳)<br>じゃがいも<br>ドレッシング(乳・卵)<br>マカロニ(小麦粉)<br>米、麦、きび、黒米 | 牛肉<br><br>チーズ(乳)<br>鶏ミンチ                                | 玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース<br><br>キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン<br>キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト、パセリ          | 味噌クッキー           |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | 小麦・大豆・乳・魚        |
| 4月20日(水) | 鶏もも<br>ひじきのツナマヨサラダ<br>サーモンフライ<br>もずくのお味噌汁<br>白米<br>果物              | マヨネーズ(卵)<br>小麦粉、パン粉<br>麩(小麦粉)<br>米                       | 鶏ミンチ、卵<br>ツナ(魚)<br>サーモン(魚・卵)<br>豆腐、味噌(大豆)               | 玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン<br>ひじき、人参、コーン、ブロッコリー<br><br>玉ねぎ、人参、もずく、万能ネギ                     | パウンドケーキ          |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | 小麦・大豆・乳・卵        |
| 4月21日(木) | 鶏肉と野菜の卵とじ<br>さんまの甘露煮<br>わかめと白菜の和え物<br>大根のお味噌汁<br>麦ご飯<br>チーズ        | ごま<br>麩(小麦粉)<br>米、麦                                      | 鶏肉、卵<br>さんま(魚)<br>ツナ(魚)<br>味噌(大豆)、油揚げ(大豆)               | キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン<br><br>白菜、人参、わかめ<br>大根、えのき、万能ねぎ                                 | ヨーグルトケーキ         |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | 小麦・大豆・乳・卵        |
| 4月22日(金) | 高野豆腐の酢豚<br>餃子<br>わかめと大根のツナ和え<br>中華スープ<br>白米<br>果物                  | 片栗粉<br>小麦粉<br>ごま<br><br>米                                | 高野豆腐(大豆)、豚肉<br>豚肉<br>ツナ(魚)<br>卵、カニカマ(卵)                 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸<br>(キャベツ・ニラ)<br>わかめ、大根、きゅうり、人参<br>わかめ、白菜、人参                  | チョコスコーン          |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | 小麦・大豆・乳          |
| 4月23日(土) | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>コロック<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>お味噌汁<br>白米<br>塩入り黒糖          | 小麦粉、じゃがいも<br>マヨネーズ(卵)<br><br>米                           | 鮭(魚)味噌、油揚げ(大豆)<br>豚ミンチ(乳・卵)<br>鶏ささみ<br>味噌(大豆)           | キャベツ、人参、玉ねぎ、インゲン、えのき、しめじ<br>(玉ねぎ)<br>ひじき、人参、コーン、枝豆<br>季節の野菜                      | かぼちゃケーキ          |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | 小麦・大豆・乳・卵・ゴマ     |
| 4月25日(月) | ハンバーグ(オニオンソース)<br>ちくわサラダ<br>人参しりしり<br>ほうれん草のお味噌汁<br>雑穀米<br>いわしっ子   | ごま<br><br>米、麦、きび、黒米                                      | 牛・豚(乳)<br>ちくわ(魚)<br>卵<br>油揚げ(大豆)味噌(大豆)                  | 玉ねぎ<br>キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき<br>人参、ニラ<br>ほうれん草、玉ねぎ、えのき                              | クリームパン           |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | 小麦・大豆・乳・卵        |
| 4月26日(火) | ミートスパゲッティ<br>鶏のから揚げ<br>テリーヌ<br>オニオンスープ<br>麺<br>ヨーグルト               | 片栗粉<br>片栗粉、マヨネーズ(卵)<br><br>麺(小麦粉)                        | 合い挽きミンチ<br>鶏肉<br>カニカマ(卵)<br>ベーコン(乳・卵)                   | 玉ねぎ、人参、パセリ<br><br>オクラ、人参<br>玉ねぎ、パセリ                                              | ココアパウンドケーキ       |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | 小麦・大豆・乳・卵        |
| 4月27日(水) | 白身魚ときのごあんかけ<br>一口とんかつ<br>ブロッコリーとチーズサラダ<br>豚汁<br>ひじきご飯<br>チーズ       | 片栗粉<br>小麦粉、パン粉<br>ごま、ドレッシング(乳・卵)<br>じゃが芋<br>米、ごま         | 白身魚(魚)<br>豚肉(乳・卵)<br>鶏ささみ、チーズ(乳)<br>豚肉、味噌(大豆)           | 玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン<br><br>ブロッコリー、パプリカ、コーン、人参<br>大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ<br>ひじき | アガラサー            |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | 小麦・大豆            |
| 4月28日(木) | 肉じゃが<br>マグロメンチカツ<br>納豆<br>もずくのお味噌汁<br>白米<br>果物(オレンジ)               | じゃが芋<br>小麦粉、パン粉<br><br>麺(小麦粉)<br>米                       | 豚肉<br>マグロ(魚・乳・卵)<br>豆(大豆)<br>豆腐、味噌(大豆)                  | 人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン<br><br>もずく、玉ねぎ、人参、万能ネギ                                         | おにぎり             |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | わかめ              |
| 4月30日(土) | とーぷチャンプルー<br>ブロッコリーときさみのマヨサラダ<br>グルクン天ぷら<br>卵とわかめのお味噌汁<br>白米<br>果物 | ドレッシング(ゴマ)<br>小麦粉<br><br>米                               | 豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚)<br>鶏ささみ、チーズ(乳)<br>グルクン(魚)、卵<br>卵、味噌(大豆) | キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ<br>ブロッコリー、人参、コーン、ひじき<br><br>わかめ、玉ねぎ、人参                            | カルピスゼリー          |
|          |                                                                    |                                                          |                                                         |                                                                                  | 大豆・乳             |

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。

|         | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g   | カルシウムmg | 食塩相当量g |
|---------|-----------|--------|-------|---------|--------|
| 給与栄養目標量 | 560       | 20     | 16~19 | 200     | 1.9    |
| 平均給与栄養量 | 584       | 25.5   | 19    | 247     | 1.9    |