






桜 予定献立表 令和5年4月分

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
6 木	ごはん 	鱈のムニエルカレーソース ブロccoli-人参ツナのスープ じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(バナナ)、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、	ダノン、たら、ツナ缶、バター	ブロccoli、バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん、こまつな	エネルギー 333 たんぱく質 15.8 塩分 1.2 カルシウム 158	りんご蒸しパン
7 金	ごはん	マーボー豆腐 キャベツとみかんのサラダ 大根とチンゲン菜の中華スープ くだもの(白桃缶)、牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ	キャベツ、白桃缶、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんにく	エネルギー 338 たんぱく質 14.1 塩分 1.5 カルシウム 162	カルピスゼリー
10 月	ごはん	鶏のつくね煮、いんげん 白菜きのこ人参の煮びたし 里芋と万能ねぎのすまし汁 くだもの(キウイ)、ヨーグルト	さといも、米、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、米みそ、ヨーグルト	はくさい、ゴールデンキウイ、にんじん、ねぎ、ねぎ、いんげん、しめじ、しょうが	エネルギー 348 たんぱく質 15.5 塩分 1.2 カルシウム 144	ミルク餅(きな粉)
11 火	お赤飯 入園お祝い献立	かぼちゃコロッケ 小松菜キャベツ人参海苔かつお和え そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(みかん)、牛乳	米、油、そうめん、パン粉、麩、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、小豆、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、みかん缶、トマト缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、のり	エネルギー 389 たんぱく質 12.7 塩分 1.7 カルシウム 148	とろける杏仁豆腐 
12 水	ごはん	煮込みハンバーグ、ブロccoli-キャベツ人参のごまマヨサラダ かぶとかぶ菜のスープ くだもの(バナナ)、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、油、パン粉、片栗粉、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉	キャベツ、かぶ、ブロccoli、バナナ、たまねぎ、かぶの葉、トマト缶、にんじん	エネルギー 401 たんぱく質 15.8 塩分 1.4 カルシウム 172	ココア蒸しパン
13 木	ごはん 	スパニッシュオムレツ キャベツときゅうりのサラダ 大根と青梗菜のスープ くだもの(りんご)、ダノン	米、じゃがいも、油、片栗粉	卵、ダノン、牛乳、豚ひき肉、チーズ	だいこん、キャベツ、りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり	エネルギー 339 たんぱく質 13.0 塩分 1.4 カルシウム 182	フレンチトースト
14 金	ごはん	ぶり大根 かぼちゃと玉ねぎの煮物 なすと白菜の味噌汁 くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ぶり、米みそ	黄桃缶、なす、だいこん、かぼちゃ、にんじん、はくさい、いんげん、たまねぎ	エネルギー 378 たんぱく質 16.2 塩分 1.4 カルシウム 133	フルーツヨーグルト
17 月	食パン ママレードジャム 	チキンのトマト煮 グリーンポテト(ほうれん草) かぶとかぶ菜のスープ くだもの(白桃缶)、牛乳	食パン、じゃがいも、片栗粉	牛乳、鶏肉、バター	かぶ、ブロccoli、白桃缶、トマト缶、たまねぎ、ほうれん草、かぶの葉、にんにく、ママレード	エネルギー 345 たんぱく質 17.3 塩分 1.8 カルシウム 161	パパロア
18 火	ツナカレー	キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ 大根と小松菜のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、油、オリーブ油	ツナ缶、チーズ、生クリーム、バター、チーズ、ヨーグルト	大根、たまねぎ、ゴールデンキウイ、キャベツ、人参、トマト、こまつな、きゅうり、にんにく	エネルギー 379 たんぱく質 10.5 塩分 1.4 カルシウム 140	チーズ蒸しパン
19 水	しらすごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草と白菜のお浸し 麩とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(みかん)、牛乳	米、油、片栗粉、麩	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、米みそ、しらす、かつお節	はくさい、みかん缶、ほうれん草、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、いんげん	エネルギー 359 たんぱく質 16.7 塩分 1.5 カルシウム 195	バナナマフィン
20 木	ごはん 	鶏肉のみそ焼き、ブロccoli-ツナひじきサラダ 里芋とほうれん草のすまし汁 くだもの(バナナ)、牛乳	さといも、米、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、米みそ	ブロccoli、バナナ、ほうれん草、にんじん、ひじき、いんげん	エネルギー 346 たんぱく質 17.4 塩分 1.6 カルシウム 149	ミルクゼリー

城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
21 金	青菜ごはん 	えび玉 春雨サラダ 豆腐と玉ねぎのスープ くだもの(りんご)ダノン	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	ダノン、卵、豆腐、えび	チンゲンサイ、りんご、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ねぎ	エネルギー 333 たんぱく質 15.1 塩分 1.4 カルシウム 192	おかき 
24 月	ごはん 	小田巻蒸し キャベツとブロccoliのごま和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、砂糖、そうめん、ごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、いんげん、米みそ	かぼちゃ、ブロccoli、りんご、黄桃缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ	エネルギー 368 たんぱく質 16.5 塩分 1.4 カルシウム 164	チーズマフィン
25 火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ(キャベツ・きゅうり) 里芋とほうれん草の味噌汁 くだもの(白桃缶)、牛乳	里芋、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、米みそ	キャベツ、白桃缶、にんじん、ほうれん草、きゅうり、ママレード	エネルギー 338 たんぱく質 15.9 塩分 1.4 カルシウム 136	ホットケーキ
26 水	スパゲッティ ミートソース	じゃがいもといんげんのサラダ 大根と万能ねぎのスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、チーズ、ヨーグルト	大根、トマト缶、たまねぎ、ゴールデンキウイ、セロリ、キャベツ、ねぎ、にんにく、いんげん、人参	エネルギー 393 たんぱく質 14.9 塩分 1.4 カルシウム 138	きな粉ミルクゼリー
27 木	三食丼	里芋と麩の煮つけ かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	里芋、米、砂糖、麩	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ、バター	かぶ、みかん缶、ほうれん草、かぶの葉	エネルギー 358 たんぱく質 16.2 塩分 1.6 カルシウム 164	プリン 
28 金	ごはん 	肉団子酢豚風 人参と白菜とほうれん草のナムル なすと小松菜のスープ くだもの(バナナ)、牛乳	米、砂糖、パン粉、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵	なす、白菜、ブロccoli、バナナ、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、こまつな、しょうが	エネルギー 357 たんぱく質 15.9 塩分 1.3 カルシウム 161	ミルクココアプリン

祝 ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度、栄養部門は管理栄養士1名、調理師2名、調理補助2名で、皆さんに喜んでいただける給食を目指して頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。

城南分園の食事についてご説明いたします。給食のお盆には下の例のような食札をお付けします。ご不明な点がありましたら、栄養士、調理師にお声掛けください。




アルファベットは主食の種類を表しています。
A・・・軟飯
B・・・お粥

B
3

城南
たろうくん
粥カッター
バナナ茶
まとまりマッシュ

一番下は副食の形態です。
1 軟菜(普通) 2 軟菜(カット)
3 マッシュ 4 まとまりマッシュ
5 なめらかペースト の5形態です。

主食も必要に応じて再加工しています。
粥カッター・粒が少し残る程度
粥ペースト・粒のないなめらかな状態

数字は栄養量を表しています。
1 → 300kcal 2 → 330kcal 3 → 360kcal
4 → 390kcal 5 → 420kcal 6 → 450kcal
※栄養量は年齢や性別、身長、体重、活動量、家庭での摂取量を考慮して決定します。

☆ 都合により献立内容を変更することがあります。どうぞご了承ください。