



# 4月の給食献立表



令和5年度

八潮市立保育所

日・曜	昼食	3時のおやつ	材 料 名			栄養価	
			血や肉になる (赤の仲間)	熱や力になる (黄色の仲間)	からだの調子を整える (緑の仲間)	1~2歳児	3~5歳児
1 土 15 土	五目うどん いよかん		生揚げ	うどん	にんじん かぶ 玉ねぎ 干しいたけ いよかん	238 kcal 9.2 g	277 kcal 10.3 g
3 月 17 月	ポークカレー ヨーグルトサラダ 麦茶	牛乳 お菓子	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖 カレールウ お菓子	玉ねぎ にんじん パイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ	552 kcal 16.7 g	584 kcal 16.6 g
4 火 18 火	ごはん 焼き鮭 五目煮 みそ汁	牛乳 じゃがまるくん	牛乳 鮭 さつま揚げ みそ 油揚げ チーズ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油	大根 にんじん たけのこ さやえんどう 玉ねぎ	512 kcal 20.3 g	601 kcal 25.3 g
5 水 19 水	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ かぶのスープ いちご	麦茶 ひじきごはん	牛乳 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 ひじき 油揚げ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 米	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ミニトマト かぶ ほうれん草 いちご	533 kcal 20.9 g	559 kcal 20.7 g
6 木 20 木	ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 鶏肉 ハム	米 片栗粉 油 春雨 ごま油 砂糖 クラッカー ジャム	きゅうり にんじん たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜	551 kcal 17.8 g	627 kcal 22.8 g
7 金 21 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春キャベツのサラダ みそ汁	牛乳 みかんゼリー	牛乳 豚肉 かにかま 油揚げ わかめ みそ	米 油 マヨネーズ ごま ゼラチン ジュース	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん 大根 みかん缶	515 kcal 21.6 g	565 kcal 23.6 g
8 土 22 土	ジャムサンド バナナ ポトフ		ウインナー	パン ジャム じゃが芋	かぶ 玉ねぎ にんじん バナナ	225 kcal 6.6 g	276 kcal 7.7 g
10 月 24 月	ふりかけごはん 肉じゃが オレンジ みそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 ふりかけ じゃが芋 油 砂糖 お菓子	玉ねぎ にんじん さやえんどう かぶ ねぎ オレンジ	504 kcal 18.4 g	549 kcal 19.1 g
11 火 25 火	ビビンバ風丼 豆菜サラダ わかめスープ	牛乳 クッキー	牛乳 豚ひき肉 卵 ツナ缶 わかめ 大豆	米 ごま油 砂糖 油 ごま 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし きゅうり キャベツ トマト えのき	593 kcal 21.6 g	629 kcal 22.3 g
12 水 26 水	ごはん 白身魚の照り焼き ほうれん草ともやしののり和え 豚汁	牛乳 フルーツサンド	牛乳 白身魚 のり 豚肉 みそ	米 砂糖 油 パン 生クリーム	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ねぎ ごぼう パイン缶 黄桃缶	523 kcal 21.9 g	579 kcal 25.9 g
13 木 27 木	しょうゆラーメン かぼちゃの甘煮 ミニゼリー	牛乳 おからドーナツ	牛乳 焼豚 おから	中華麺 油 砂糖 ミニゼリー ホットケーキミックス	チンゲン菜 しなちく にんじん ねぎ かぼちゃ	491 kcal 17.9 g	542 kcal 17.9 g
14 金 28 金	バターロール ひき肉のピザ風 アスパラのソテー こまちゃんスープ	牛乳 バナナ	牛乳 豚ひき肉 卵 チーズ	パン パン粉 油	玉ねぎ にんじん コーン缶 ピーマン アスパラガス もやし 小松菜 バナナ	462 kcal 20.8 g	618 kcal 25.4 g
誕生会	アンパンマンライス ポテトのフレンチサラダ いちご コンソメスープ	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ 卵 黒豆 ベーコン	米 マーガリン 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ ミニトマト にんじん かぶ キャベツ コーン缶 いちご	573 kcal 16.2 g	680 kcal 17.9 g

## 各保育所の誕生会について

八条保育所 26 (水)  
伊草保育所 25 (火)  
南川崎保育所 26 (水)  
古新田保育所 21 (金)

月の平均エネルギー (kcal)		月の平均たんぱく質 (g)	
1~2才児	3~5才児	1~2才児	3~5才児
528	594	19.5	21.6



**ご入所・ご進級おめでとうございます**  
保育所では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供し  
まいいます。よろしくお願ひいたします。



※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください

※2歳児未満の児童は、平日の10時のおやつとして牛乳を提供しま