



4月の給食献立表



令和6年4月号 発行者：アテネ学園

日曜日	行事	9時45分おやつ ちゅうりつぷ・ばら組	昼食	15時おやつ	材 料 名				栄 養 価
					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	調味料	
1日 (月)		麦茶 ビスコ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根サラダ バナナ みそ汁 (かぼちゃ・薄揚げ・たまねぎ)	牛乳 星たべよ	ごはん ごま油 砂糖 星たべよ マーマレードジャム	牛乳 鶏肉 みそ 薄揚げ	バナナ かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン にんじん 切干大根 にんにく しょう が	しょうゆ 酢 煮干しだし汁	エネルギー 293 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 16.5 g 食塩相当量 2 g 脂質 12.3 g 食物繊維 3 g 炭水化物 29.1 g
2日 (火)		清見オレンジ	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ゼリー すまし汁 (えのき・焼麩・小松菜)	牛乳 餃子ピザ	ごはん じゃがいも 焼麩 マヨネーズ 砂糖 油 ゼリー 餃子の皮	牛乳 豚肉	たまねぎ こまつな きゅうり えのきたけ コーン ピーマン にんじん しょうが 清見オレンジ	しょうゆ 酒 食塩 こしょう さば節だし汁 昆布だし汁	エネルギー 350 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 15.3 g 食塩相当量 2 g 脂質 18.0 g 食物繊維 6 g 炭水化物 38.2 g
3日 (水)		バナナ	ごはん おさかなフライ 春キャベツごまサラダ 清見オレンジ ゆかり みそ汁 (わかめ・玉葱・厚揚げ)	プリンアラモード	ごはん 油 ごま油 ごま 豆乳プリン たべっこどうぶつ	牛乳 みそ 厚揚げ わかめ おさかなフライ フロースンホイッ プ	清見オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり バナナ ゆかり	しょうゆ 食塩 煮干しだし汁	エネルギー 234 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 12.7 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 10.0 g 食物繊維 2.3 g 炭水化物 24.6 g
4日 (木)	入学・始業式	麦茶 ふかしもち	ごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼう プリン 具たくさん汁	牛乳 アンパンマン ソフトせんべい	ごはん 薄力粉 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 油 さつまいも ソフトせんべい	牛乳 さば 豆腐 豚肉 ダイスター ズ みそ	ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ ピーマン しいたけ 葉ねぎ 切干大根 しょうが	しょうゆ みりん 酒 食塩 カレー粉 煮干しだし汁	エネルギー 317 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 20.5 g 食塩相当量 2 g 脂質 15.9 g 食物繊維 3 g 炭水化物 29.1 g
5日 (金)		ぶどうジュース	ナポリタン コーンサラダ バナナ わかめスープ	麦茶 ビスコ	スパゲティ 油 砂糖 ぶどうジュース ビスコ	ベーコン わかめ 粉チーズ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんじん コーン ピーマン バナナ	ケチャップ コンソメ 酢 中濃ソース 食塩 こしょう	エネルギー 451 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 ### g 食塩相当量 2.4 g 脂質 ### g 食物繊維 6 g 炭水化物 69.0 g
6日 (土)			豚丼 バナナ 牛乳	麦茶 ハッピーターン	ごはん 砂糖 ハッピーターン	牛乳 豚肉	たまねぎ バナナ しらたき にんじん しめじ ごぼう しょうが	しょうゆ 酒	エネルギー 286 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 13.9 g 食塩相当量 0.8 g 脂質 12.4 g 食物繊維 2.6 g 炭水化物 29.7 g
8日 (月)		バナナ	ごはん 豚肉の中華風ソテー もやしナムル ヨーグルト かきたま汁	牛乳 コーンポタージュ せんべい	ごはん さつまいも 油 片栗粉 砂糖 ごま油 コーンポタージュせんべい	牛乳 豚肉 豆腐 卵 元氣ヨーグルト	もやし にんじん たまねぎ こまつな ピーマン ねぎ にんにく バナナ	しょうゆ 酒 オイスターソース 酢 食塩 煮干しだし汁	エネルギー 336 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g 脂質 19.1 g 食物繊維 4.8 g 炭水化物 42.1 g
9日 (火)	ワクワクメニュー (給食考案メ ニュー)	清見オレンジ	わかめごはん 豆腐入りハンバーグ 五目豆 豆乳プリン みそ汁 (ほうれん草・しめじ・薄揚 げ)	麦茶 ハッピーターン	ごはん 油 パン粉	鶏ひき肉 豆腐 みそ 薄揚げ ちくわ 大豆 み そ	にんじん ごぼう ひじき しいたけ ほうれん草 しめ じ 清見オレンジ	ケチャップ 酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう 煮干しだし汁 昆布だし汁	
10日 (水)		麦茶 ウエハース	チキンカレーライス フルーツポンチ 牛乳	麦茶 純米せんべい	ごはん じゃがいも 砂糖 ウエハース 純米せんべい りんごジュース	牛乳 鶏肉 バター	たまねぎ バナナ にんじん 白桃缶 みかん缶 パイン 缶 グリーンピース レモン果汁	カレールウ	エネルギー 385 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 16.4 g 食物繊維 6.6 g 炭水化物 44.8 g
11日 (木)		バナナ	ごはん 五目卵蒸し ひじきの炒め煮 ジュースフルーツ みそ汁 (厚揚げ・わかめ)	麦茶 青のりポテト	ごはん 油 砂糖 フライドポテト	卵 厚揚げ 鶏ひき肉 みそ さつまいも わか め 芽ひじき 青のり	ジュースフルーツ にんじ ん きやいんげん しらたき しいたけ ねぎ バナナ	しょうゆ 食塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 372 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 16.7 g 食塩相当量 2 g 脂質 22.1 g 食物繊維 5.0 g 炭水化物 26.6 g
12日 (金)		麦茶 かぼちゃの甘煮	ごはん 鮭の照焼き すき昆布の含め煮 バナナ みそ汁 (キャベツ・豆腐)	牛乳 ジャムサンド	ごはん 食パン 油 砂糖 いちごジャム	牛乳 鮭 豆腐 豚肉 みそ すき昆布	バナナ キャベツ にんじん かぼちゃ しらたき	しょうゆ みりん 酒 昆布だし汁 煮干しだし汁	エネルギー 359 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 23.0 g 食塩相当量 3 g 脂質 11.9 g 食物繊維 4 g 炭水化物 40.0 g
13日 (土)			五目あんかけ丼 バナナ 牛乳	麦茶 こつぶっこ	ごはん 片栗粉 こつぶっこ	牛乳 豚肉	バナナ たまねぎ キャベツ もやし にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 中華スープの素	エネルギー 291 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 14.3 g 食塩相当量 1 g 脂質 12.6 g 食物繊維 2 g 炭水化物 30.0 g
15日 (月)		ぶどうジュース	ごはん 鶏肉のからあげ ごま和え ジューシーフルーツ みそ汁 (大根・麩・ねぎ)	牛乳 源氏パイ	ごはん 油 片栗粉 焼 麩 すりごま 砂糖 ぶどうジュース 源氏パイ	牛乳 鶏肉 かまぼこ みそ	ジュースフルーツ もやし ほうれん草 だいこん ねぎ うるい にんじん しょうが	しょうゆ 酒 煮干しだし汁	エネルギー 294 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 15.0 g 食物繊維 2.7 g 炭水化物 22.6 g
16日 (火)		バナナ	焼肉丼風 ブロッコリーのおかか和え ゼリー 春雨スープ	牛乳 チーズ入りじゃがい も おやき	ごはん じゃがいも 油 はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま油 りんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 ピザ用チーズ ベーコン かつお節	たまねぎ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ コーン ピーマン しいたけ にんにく しょうが バナナ	しょうゆ 酒 中華スープの素 食塩 こしょう	エネルギー 339 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 17.2 g 食塩相当量 2 g 脂質 16.3 g 食物繊維 8 g 炭水化物 30.9 g
17日 (水)		麦茶 星たべよ	ごはん スパニッシュオムレツ コールスロー バナナ ふりかけ コンソメスープ	プリンアラモード	ごはん じゃがいも 油 星たべよ プッチンプリン アンパンマンビスケット ふりかけ	卵 ベーコン ダイスターズ フロースンホイッ プ ふりかけ	バナナ たまねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり コーン 白桃缶 マッシュルーム	ケチャップ コンソメ 酢 食塩 こしょう	エネルギー 310 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 14.3 g 食塩相当量 2 g 脂質 15.5 g 食物繊維 5 g 炭水化物 28.3 g
18日 (木)		バナナ	中華丼 餃子 ジューシーフルーツ えのきスープ	牛乳 ぱりんこ	ごはん 油 片栗粉 砂糖 ぱりんこ	牛乳 豚肉 豆腐 餃子	ジュースフルーツ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 五宗 ねぎ しいたけ グリーンピース しょうが バナナ	しょうゆ 酒 中華スープの素 食塩 こしょう	エネルギー 352 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 ### g 食塩相当量 2.5 g 脂質 ### g 食物繊維 3 g 炭水化物 42.3 g
19日 (金)		ゼリー	ごはん クリームシチュー 三色サラダ 清見オレンジ すこやかふりかけ 野菜ジュース	麦茶 いちごクレープ	ごはん じゃがいも 油 フレンズクレープ ゼリー 野菜ジュース	牛乳 鶏肉 バター すこやかふりかけ	清見オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ グリーンピース	酢 食塩 こしょう クリームシチュールウ	エネルギー 372 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 14.1 g 食塩相当量 2 g 脂質 12.8 g 食物繊維 9.6 g 炭水化物 50.1 g
20日 (土)			ごはん ハッシュドポーク バナナ 牛乳	麦茶 えびせん	ごはん じゃがいも えびせん 油	牛乳 豚肉 生クリーム	バナナ たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	ハヤシライスルウ	エネルギー 385 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 ### g 食塩相当量 2.0 g 脂質 ### g 食物繊維 6.3 g 炭水化物 37.7 g
22日 (月)		麦茶 さつまいもの甘煮	ごはん 鶏の香味焼き のりマヨサラダ ジュースフルーツ みそ汁 (わかめ・しめじ・焼麩)	牛乳 ロアンヌ	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ 焼麩 さつまいも ロアンヌ	牛乳 鶏肉 みそ わかめ ツナ 刻みのり ロアンヌ	ジュースフルーツ キャベツ にんじん たまねぎ コーン ねぎ しめじ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 昆布だし汁 食塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 356 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 ### g 食塩相当量 2.0 g 脂質 ### g 食物繊維 3.6 g 炭水化物 37.7 g
23日 (火)		ゼリー	ごはん キャベツ畑のメンチカツ きゅうりともやしのサラダ ヨーグルト みそ汁 (小松菜・豆腐)	麦茶 ムーンライト	ごはん パン粉 油 薄力粉 ゼリー ムーンライト	ソファール 豆腐 豚ひき肉 みそ	もやし キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり にんじ ん	中濃ソース しょうゆ 酢 食塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 356 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 ### g 食塩相当量 1.6 g 脂質 ### g 食物繊維 2.7 g 炭水化物 31.8 g
24日 (水)	♡誕生会♡	りんごジュース	パースデーランチ (アレルギー： 卵)	麦茶 シュークリーム					
25日 (木)		麦茶 アスパラガス ビスケット	ごはん カレイの梅焼き 野菜炒め バナナ みそ汁 (ほうれん草・じゃがいも)	牛乳 揚げせんべい	ごはん じゃがいも 砂糖 アスパラガスビスケット 揚げせんべい	牛乳 カレイ ベーコン みそ	バナナ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン	酒 みりん しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう うめびしお 煮干しだし汁	エネルギー 274 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 ### g 食塩相当量 2.0 g 脂質 ### g 食物繊維 5 g 炭水化物 39.9 g
26日 (金)		バナナ	ごはん タンドリーチキン アスパラサラダ ジュースフルーツ コンソメスープ	牛乳 じゃがいもたこ焼き 風	ごはん じゃがいも 油 薄力粉 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ブレインヨーグル ト バター かつお節 青のり	ジュースフルーツ しょうが キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン缶 にんじん グリーンアスパラガス にんにく バナナ	たこ焼きソース ケチャップ しょうゆ コンソメ カレー粉 食塩 こしょう	エネルギー 318 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 ### g 食塩相当量 1.7 g 脂質 ### g 食物繊維 7 g 炭水化物 28.4 g
27日 (土)			麻婆豆腐丼 バナナ 牛乳	麦茶 アンパンマン キャラメルコーン	ごはん 油 片栗粉 砂糖 キャラメルコーン	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	バナナ ねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが しいたけ	しょうゆ 豆板醤	エネルギー 329 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 ### g 食塩相当量 1.3 g 脂質 ### g 食物繊維 2 g 炭水化物 25.0 g
30日 (火)		バナナ	親子丼 春雨サラダ ももタルト みそ汁 (キャベツ・えのき・ねぎ)	牛乳 ホームパイ	ごはん はるさめ 砂糖 ごま油 ホームパイ お米de国産もものタルト	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ みそ ハム	たまねぎ キャベツ バナナ にんじん きゅうり もやし えのきたけ ねぎ しいたけ グリーンピース	しょうゆ 酒 酢 みりん 煮干しだし汁 昆布だし汁	エネルギー 417 kcal カルシウム ## mg たんぱく質 ### g 食塩相当量 2.4 g 脂質 ### g 食物繊維 3 g 炭水化物 62.4 g

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。
※3歳以上児の栄養価を記載しております。

お楽しみ献立
月に2回、誕生会の日に『パースデーランチ』
先生たちから考案してもらった『ワクワクメ
ニュー』

～ご入園・ご進級おめでとう～
いよいよ新年度がスタートしました。子供たちは、新しい担任やお友達な
ど、新しい環境を楽しみにしていることでしょう。
今年度も、子ども達が元気に登園できるように食事の面からお手伝い
できればと思います。

☆私たちが給食を作っています☆
給食室は今年度、阿部・川口・加藤の3名で担当します。
子供たちの笑顔エネルギーに毎日作っていきたくと思っています。
アテネホームページより給食が御覧になれます。