4月の献立表

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

令和7年 4月(沖縄市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		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1日(火)	チキンカレー ブロッコリーのおかか和え チキンナゲット 卵スープ 麦ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉、じゃがいも じゃが芋 米、麦	鶏肉 花かつお(魚) 鶏肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、ほうれん草 ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、しめじ、白菜、人参、パセリ
4月2日(水)	鶏そぼろ ひじきのツナマヨサラダ クープイリチー わかめのお味噌汁 きびごはん いわしっ子	マヨネーズ(卵) 米、きび	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) 豚肉 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン ひじき、人参、コーン、枝豆 昆布、人参、切干大根、大根、こんにゃく、ねぎ 玉ねぎ、わかめ、万能ネギ
4月3日(木) (うちな-メニュー)	うちな-風ちゃんぼん 肉団子 もずく酢 なめこのお味噌汁 白米ごはん 果物	小麦粉 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 鶏肉(乳・卵) 花かつお(魚) 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン (玉ねぎ) もずく、大根、きゅうり わかめ、なめこ、万能ねぎ
4月4日(金)	マーボー豆腐 春雨サラダ 油淋鶏 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 白ごま、春雨 片栗粉、ごま ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆) 豚ミンチ ハム(乳) 鶏肉 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり 長ネギ 白菜、人参、えのき、コーン
4月5日(土)	和風トーフ ひじきとおくらのマヨ和え 牛肉コロッケ お味噌汁 白米ごはん 果物	じゃが芋 マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉、じゃがいも 米	ソーセージ(乳) 牛ミンチ(卵・乳) 味噌(大豆)	玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、大根、万能ネギ ひじき、オクラ、玉ねぎ、コーン 玉ねぎ わかめ、人参、玉ねぎ、白菜
4月7日(月)	デミハンバーグ コールスロー ツナと茄子のショートパスタ オニオンスープ 麦ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦粉) 米、麦	牛・豚ミンチ ツナ(魚)、チーズ(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、しめじ、パセリ キャベツ、人参、コーン、きゅうり 玉ねぎ、ブロッコリー、茄子、ズッキーニ、パプリカ 玉ねぎ、パセリ
4月8日(火)	八宝菜 揚げ餃子 中華イカの和え物 中華スープ 白米ごはん 果物	片栗粉 小麦粉 ごま ごま 米	豚肉、エビ 豚ミンチ(乳) イカ(乳) カニカマ、卵	白菜、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ (キャベツ・ニラ) 大根、きゅうり、昆布 わかめ、人参、しめじ
4月9日(水)	豚肉の卵とし ひじきとツナマヨサラダ エビと豆腐の中華煮 わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯 チーズ	マヨネーズ(卵) 米、きび	豚肉、卵 ツナ(魚) エビ、豆腐 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、白菜、ほうれん草 ひじき、人参、ブロッコリー、コーン 白菜、枝豆 わかめ、玉ねぎ、人参、万能ネギ
4月10日(木) (うちな-メニュー)	ふーチャンブルー かぼちゃサラダ だし巻き卵 大根のお味噌汁 麦ごはん 果物(オレンジ)	麩(小麦粉) マヨネーズ(卵) 米、麦	豚肉、卵 ハム(乳)、大豆水煮 卵 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ 大根、えのき、万能ねぎ
4月11日(金)	ハヤシライス ごぼうサラダ スマイルポテト 白菜スープ 雑穀ごはん 果物	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 米、麦、きび、黒米	牛肉 ハム(乳) 卵	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、枝豆 ごぼう、人参、きゅうり、コーン 白菜、しめじ
4月12日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き チキンナゲット オクラのごま和え キャベツのお味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	ごま 米	鮭(魚)味噌、油揚げ(大豆) 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆)、豆腐(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、インゲン、えのき、しめじ ほうれん草、人参、オクラ キャベツ、えのき
4月14日(月)	五目きんぴら チキンチーズ大葉巻き ブロッコリーのツナサラダ わかめと卵のお味噌汁 麦ごはん 果物	すりごま 小麦粉、パン粉 ごま 米、麦	豚肉、ちくわ(卵、魚) チーズ、鶏肉(乳・卵) ツナ(魚) 卵、味噌	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく 大葉 ブロッコリー、コーン、人参 わかめ、玉ねぎ、えのき
4月15日(火)	豚肉と根菜の味噌炒め かぼちゃコロッケ 大根のそぼろ煮 白菜のお味噌汁 きびごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋、さつま芋 小麦粉、パン粉、じゃがいも 米、きび	豚肉、味噌(大豆) 卵 鶏ミンチ 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン かぼちゃ、玉ねぎ 大根、ねぎ 白菜、人参、えのき
4月16日(水)	ミートスパゲッティ 鶏のから揚げ ちくわサラダ オニオンスープ 麺 ゼリー	片栗粉 片栗粉 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ 鶏肉 ちくわ(魚・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、パセリ キャベツ、人参、枝豆、コーン、ひじき 玉ねぎ、パセリ

4月の献立表

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

令和7年 4月(沖縄市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		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17日(木)	肉じゃが ほうれん草のごま和え 納豆 もずくのお味噌汁 白米ごはん 果物	じゃが芋 ごま 麵(小麦粉) 米	豚肉 大豆 豆腐、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、人参、オクラ もずく、玉ねぎ、人参、万能ネギ
4月18日(金)	鶏肉と野菜の卵とじ わかめと白菜の和え物 ひじきと高野豆腐の煮物 大根のお味噌汁 雑穀ごはん チーズ	ごま 高野豆腐 麵(小麦粉) 米、麦、きび、黒米	鶏肉、卵 ツナ(魚) 味噌(大豆)、油揚げ(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 白菜、人参、わかめ ひじき、人参、インゲン 大根、えのき、万能ねぎ
4月19日(土) (うちな-メニュー)	豆腐チャンプルー ねばねばサラダ ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 花かつお(魚) ちくわ(魚・卵) 卵、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 青のり ほうれん草、玉ねぎ、人参
4月21日(月)	ハンバーグ(オニオンソース) マカロニサラダ ソーセージのケチャップ炒め キャベツスープ 麦ごはん 果物	マカロニ、マヨネーズ(卵) 米、麦	牛・豚ミンチ(乳) ハム(乳) ソーセージ(乳)、卵	玉ねぎ 人参、玉ねぎ、コーン、きゅうり 玉ねぎ、ピーマン キャベツ、しめじ、えのき
4月22日(火) (うちな-メニュー)	カラフルもずく煮 マンビカーの天ぷら ハワイヤ炒め イナムドゥッチ きびごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 米、きび	鶏ミンチ マンビカー(魚)、卵 ポーク(乳)、ツナ(魚) 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 ハワイヤ、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ
4月23日(水)	クリームシチュー メンチカツ シーザーサラダ パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉、じゃがいも ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉、脱脂粉乳 牛ミンチ(乳・卵) ベーコン(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	人参、フロッコリー、玉ねぎ、白菜、しめじ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
4月24日(木)	白身魚ときのごあんかけ ーロとんかつ フロッコリーとチーズサラダ 豚汁 ひじきご飯 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 ごま、ドレッシング(乳・卵) じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 豚肉(乳・卵) 鶏ささみ、チーズ(乳) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン フロッコリー、コーン、人参 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき
4月25日(金)	高野豆腐の酢豚 オクラとほうれん草の胡麻和え 魚肉ソーセージ卵とじ 中華スープ 白米ごはん いわしっ子	片栗粉 ゴマ(乳) 片栗粉 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 フィッシュソーセージ(魚・甲)、卵 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、ヤングコーン ほうれん草、オクラ、人参 玉ねぎ、人参、ニラ 玉ねぎ、えのき、万能ネギ
4月26日(土)	ポークチャップ じゃがべー ひじきのツナサラダ コンソメスープ 白米ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 マヨネーズ(卵) 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ツナ(魚)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ フロッコリー、人参、コーン、ひじき 白菜、玉ねぎ、人参、パセリ
4月28日(月)	豚肉と茄子の味噌炒め わかめとツナの和え物 大学芋 ゆし豆腐 麦ごはん 果物	ごま さつまいも、ごま 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 味噌(大豆)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、茄子、ピーマン わかめ、人参、大根、きゅうり 万能ねぎ
4月30日(水)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう 中華イカの和え物 わかめと卵の中華スープ 白米ごはん 果物(オレンジ)	春雨、ごま 片栗粉 ごま ごま 米	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ イカ(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ 人参、キャベツ、ねぎ 大根、きゅうり、昆布 わかめ、えのき、玉ねぎ、人参、トマト

※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	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	607	22.8	18.8	230	1.8