令和 7 年度 4 月 献 立 表

あいあいセンター

日 曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
8(火) 21(月)	カレー ライス	キャベツごま和え ジャーマンポテト ヨーグルト	469 kcal 20.0g 267 mg	豚肉、高野豆腐 牛乳、ｶﾆｶﾏ ﾍﾞｰｺﾝ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米、油、三温糖 ｺﾞﾏ、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく キャベツ、きゅうり
9(水) 24(木)	ごはん	魚味噌煮 豚肉とトマトの和え物 鶏肉汁、いちごムース	480 kcal 27.7g 195 mg	魚、味噌、豚肉 鶏肉、ヨーグルト 牛乳、生ｸﾘｰﾑ	米、三温糖、ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ油、里芋	しょうが、キャベツ、きゅうり、トマト、レモン汁 大根、にんじん、小松菜、いちごジャム
10(木) 23(水)	ごはん	ハンバーグ 大根おかかサラダ 味噌汁、チョコバナナプリン	469 kcal 20.3g 188 mg	牛肉、豚肉、豆腐 卵、かつお節 牛乳	米、ﾊﾟﾝ粉、ｺﾞﾏ油 三温糖、ｺﾞﾏ、油 片栗粉	生椎茸、しめじ、舞茸、玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、大根、きゅうり、ワカメ、白菜 えのき、ねぎ、バナナ
11(金) 28(月)	ごはん	鶏肉唐揚げ 切干大根中華風サラダ 味噌汁、小豆ミルクゼリー	478 kcal 22.6g 181 mg	鶏肉、ハム、薄揚げ 味噌、豆腐、牛乳 小豆缶、生ｸﾘｰﾑ	米、片栗粉、油 薄力粉、三温糖 ｺﾞﾏ、ｺﾞﾏ油、	しょうが、にんにく、ブロッコリー、切干大根 きゅうり、ワカメ、えのき、ねぎ
14(月)	ごはん	魚天ぷら 豚肉と大根の煮物 味噌スープ、バナナ	461 kcal 21.2g 139 mg	魚、豚肉、厚揚げ 高野豆腐、ﾍﾞｰｺﾝ 味噌、牛乳	米、薄力粉、油 片栗粉、三温糖	大根、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ バナナ
15(火)	ごはん	ツナオムレツ 麺入り野菜炒め 肉団子スープ、人参ゼリー	486 kcal 23.0g 150 mg	高野豆腐、ツナ缶 牛乳、卵、豚肉 鶏肉	米、じゃが芋、油 三温糖、片栗粉 中華麺	玉ねぎ、にんじん、生椎茸、キャベツ ピーマン、しょうが、白菜、チンゲン菜 レモン汁
16(水) 22(火)	親　子 丼	ポテトサラダ 味噌汁 フルーツゼリー	456 kcal 21.7g 172 mg	鶏肉、高野豆腐 卵、ハム、厚揚げ 味噌	米、三温糖、油 さつま芋、じゃが 芋、ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、大根 ごぼう、みかん缶、パイン缶
17(木) 25(金)	ロール パ ン	かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ、りんご	449 kcal 16.6g 162 mg	鶏肉、チーズ、卵	ﾊﾟﾝ、じゃが芋、油 薄力粉、ﾊﾟﾝ粉 三温糖、片栗粉	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー にんじん、コーン、チンゲン菜、りんご
18(金) 30(水)	ﾐｰﾄｿｰｽ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	フライドポテト 豆腐サラダ ﾍﾞｰｺﾝと白菜スープ、ｵﾚﾝｼﾞ	461 kcal 21.2g 200 mg	豚肉、牛肉、牛乳 高野豆腐、チーズ 豆腐、しらす干し ﾍﾞｰｺﾝ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、ﾊﾟﾝ粉 油、じゃが芋 三温糖	にんにく、ピーマン、セロリ、玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、トマト、ワカメ、レモン汁 白菜、にんじん、パセリ、オレンジ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なっています。

4月から新しい年度が始まりました。

あいあいセンターでは旬の食材を使い、子どもたちの心身の健康、成長を支える安心・安全な給食を提供して参ります。

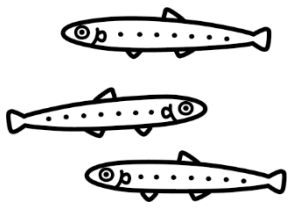
多様な食品や料理を体験すること、そして「楽しい」と思って食べる事は心と体の栄養につながります。

給食担当の私達は、日々の食事を大切にしながら、お子さんの成長を見守っていきたいと思います。

1年間、よろしくお願いいたします。

旬の食材

シラス



シラスはもともとウナギやアユ、ニシンなどの白い稚魚の総称ですが、現在は一般的にカタクチイワシの稚魚がシラスとして販売されています。

地域により春と秋に旬がありますが、春のシラスは甘みがあり、生シラスや釜揚げシラスとして楽しめます。