

2024年

播磨西こども園

# 4月献立表

<教育部>

播磨町教育委員会



4月の平均栄養価	
エネルギー	446 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	14.9 g
カルシウム	247 mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	1.7 g
食物繊維	3.2 g

※材料の都合で、献立を変更することがあります。



	4/11(木)	4/12(金)
献立		ごはん・牛乳 じゃが芋のみそ汁 きんぴら フレンチサラダ
材料		米 牛乳 じゃが芋 たまねぎ にんじん 豆腐 油揚げ 青ねぎ 鶏もも肉 さつま揚げ ささがきごぼう ビーフン キャベツ 小松菜 ノンエッグマヨネーズ
おやつ		お菓子

	4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)
献立	ごはん・牛乳 野菜のすまし汁 厚揚げのみそ焼き キャベツとささみの甘酢和え	パン・牛乳 チンゲンサイのスープ リヨネーズポテト ブロッコリーのごま和え	わかめごはん・牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の黒みつ煮 お祝いゼリー	ミニパン・牛乳 ミートスパゲッティ 白身魚のフライ パインシロップ漬け	もち麦ごはん・鶏丼 牛乳 ビーフンスープ きゅうりとわかめの和え物
材料	米 牛乳 豚肉 小松菜 にんじん 焼きかまぼこ 厚揚げ キャベツ ささみフレーク	パン 牛乳 チンゲンサイ 豚肉 にんじん 春雨 干しいたけ しょうが じゃが芋 たまねぎ ベーコン ブロッコリー いりごま すりごま	米 わかめ 牛乳 豆腐 油揚げ にんじん 青ねぎ 鶏もも肉 お祝いゼリー	パン 牛乳 スパゲッティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん パセリ 粉チーズ 白身魚 パインアップル	米 もち麦 牛乳 ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん えのきたけ にら 鶏もも肉 しょうが グリーンピース きゅうり わかめ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
献立	ごはん・牛乳 わかめスープ ホイコーロー風 春巻き	ごはん・牛乳 じゃが芋と厚揚げの旨煮 鮭の塩焼き のりふりかけ	ごはん・牛乳 小松菜のすまし汁 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ	パン・牛乳 ポトフ 豚肉のケチャップ炒め カクテルゼリー	菜めしごはん・牛乳 キャベツのみそ汁 ポテトとお米のささみカツ キャンディチーズ
材料	米 牛乳 鶏ももむね肉 豆腐 わかめ たまねぎ にんじん 豚肉 キャベツ ピーマン にんにく しょうが 春巻き	米 牛乳 厚揚げ じゃが芋 豚肉 にんじん たまねぎ さつま揚げ 鮭 のりふりかけ	米 牛乳 豆腐 焼きかまぼこ 小松菜 にんじん 鶏もも肉 米粉 春雨 まぐろ油漬け きゅうり	パン 牛乳 あらびきウィンナー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ 豚肉 セロリー カクテルゼリー みかん	米 青菜 牛乳 キャベツ 豆腐 にんじん 油揚げ 青ねぎ ポテトとお米のささみカツ キャンディチーズ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)
献立	ごはん・牛乳 わかめスープ ホイコーロー風 春巻き	ごはん・牛乳 じゃが芋と厚揚げの旨煮 鮭の塩焼き のりふりかけ	ごはん・牛乳 小松菜のすまし汁 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ	パン・牛乳 ポトフ 豚肉のケチャップ炒め カクテルゼリー	菜めしごはん・牛乳 キャベツのみそ汁 ポテトとお米のささみカツ キャンディチーズ
材料	米 牛乳 鶏ももむね肉 豆腐 わかめ たまねぎ にんじん 豚肉 キャベツ ピーマン にんにく しょうが 春巻き	米 牛乳 厚揚げ じゃが芋 豚肉 にんじん たまねぎ さつま揚げ 鮭 のりふりかけ	米 牛乳 豆腐 焼きかまぼこ 小松菜 にんじん 鶏もも肉 米粉 春雨 まぐろ油漬け きゅうり	パン 牛乳 あらびきウィンナー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ 豚肉 セロリー カクテルゼリー みかん	米 青菜 牛乳 キャベツ 豆腐 にんじん 油揚げ 青ねぎ ポテトとお米のささみカツ キャンディチーズ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

	4/29(月)	4/30(火)
献立		麦ごはん・カレー 牛乳 きゅうりとコーンのごまサラダ ヨーグルト
材料		米 米粒麦 牛乳 豚肉 じゃが芋 にんじん たまねぎ 粉チーズ トマトピューレ きゅうり とうもろこし ごま
おやつ		お菓子

### 播磨西こども園の給食について

【主食】ごはんの日とパンの日があります。

米は、兵庫県産「ヒノヒカリ」を使います。カレーなどのときは、兵庫県産「米麦粒」を混ぜて麦ごはんにします。また、稲美町産「もち麦」を混ぜてもち麦ごはんを提供する時もあります。

【牛乳】ひとり150cc（約155g）をコップに入れて提供します。

【副食（おかず）】

和食を中心に、煮物や汁物、和え物、揚げ物、炒め物や焼き物、蒸し物などバリエーションに富んだ献立作りを心がけています。また、地域の特産物や季節感を大切に食材を使います。行事食も大切にしています。兵庫県産の食材を積極的に取り入れ、兵庫県産がないものについてはおもに国産品を使用します。

- 肉 類 すべて国産のもの使います。豚肉や鶏肉はおもに兵庫県産です。
- 野 菜 できるだけ低農薬のものを使います。そのため、虫などがつくこともありますが、虫や枯れ葉などの異物がないか、給食室でチェックしながら、3層のシンクでしっかりと洗います。
- だ し 煮干し、昆布、かつお節を使ってだしをとります。
- 加工食品 できるだけ添加物や卵類が入っていないものを使います。

《地域の食材》

播磨町産 … 青ねぎ、小松菜など。旬の時期の、なす、じゃがいも、大根など

兵庫県産 … 旬の時期のキャベツ（明石市産）、黒豆（丹波産）など

◆毎月19日(前後)を「食育の日」とし、播磨町や兵庫県の食材を積極的に取り入れた献立作りを実施します。

