

献立表

2025年4月

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
1 火	昼食	チキンライス	胚芽米	鶏もも肉、グリーンピース(冷凍)	たまねぎ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)
		ポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ハム(卵不使用)	にんじん、ブロッコリー(冷凍)、きゅうり	コンソメ、食塩、こしょう
		コンソメスープ		ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、キャベツ、にんじん	食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	お米deりんごタルト	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん	豆乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング
		ミニのりすけ(幼児のみ)	うるち米、砂糖	海苔		
2 水	昼食	わかめご飯	胚芽米			わかめのふりかけ
		大根と豚肉のみそ煮	さといも(冷凍)、上白糖、なたね油	豚肉、いんげんまめ(冷凍)、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶)	しょうゆ、だしかつお
		白菜の塩昆布和え		塩こんぶ	はくさい、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	
	午後おやつ	フライドポテト(コンソメ味)	フライドポテト(冷凍)、なたね油			コンソメ
		牛乳		牛乳		
3 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいの中華あん	片栗粉、なたね油、ごま油	かれい	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、しめじ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒、酢、鶏がらスープ、食塩
		中華スープ	はるさめ	絹ごし豆腐、わかめ(乾)	はくさい、えのきたけ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	きなこクッキー	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉		
		牛乳		牛乳		
4 金	昼食	アスパラと鮭の彩りご飯	胚芽米	鮭、こんぶ(だし用)	グリーンアスパラガス、コーン缶、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、食塩
		切り干し大根のうま煮	上白糖、なたね油	いんげんまめ(冷凍)、油揚げ、こんぶ(だし用)	切り干しだいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、だしかつお
		お味噌汁		味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)	だしかつお
	午後おやつ	いちご			いちご	
		たい焼き	小麦粉、上白糖、植物油脂	あんこ		増粘剤
5 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		和風ツナスパゲティ	スパゲティ(小麦)、オリーブオイル	ツナ、きざみのり	たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん	めんつゆ、食塩
		バナナ			バナナ	
	午後おやつ	ピザまん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
7 月	昼食	ピビンバ	胚芽米、上白糖、ごま油	牛ひき肉	ほうれんそう(生)、もやし、にんじん	しょうゆ、酒
		春雨サラダ	はるさめ、上白糖	ハム(卵不使用)	きゅうり、にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ、鶏がらスープ
		わかめスープ		絹ごし豆腐、わかめ(乾)	たまねぎ、エリンギ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ピザまん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
8 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの塩焼き		あじ		食塩
		かぼちゃのそぼろ煮	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	こまつな、にんじん、えのきたけ	だしかつお
		焼きそば	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉、あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら	焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご含む) ウスターソース(大豆・りんご含む)、粉かつお、食塩、こしょう
9 水	昼食	カレーライス	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー(冷凍)、にんじん	酢、食塩
		みかん			みかん缶	
	午後おやつ	お麩ラスク	切り麩(小麦)、バター、上白糖			
		牛乳		牛乳		
10 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		鯖の味噌煮	上白糖	さば、味噌	しょうが	酒、みりん、しょうゆ
		ひじき豆	つきこんにやく、上白糖	だいず水煮レトルト、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん、だしかつお
	午後おやつ	すまし汁	じゃがいも	厚揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、トウモロコシ	しょうゆ、だしかつお、食塩
		ベーコンとたまねぎのスコーン	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油	ベーコン(卵不使用)	たまねぎ	パセリ粉
11 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏もも肉	マーマレード、しょうが、にんにく	しょうゆ
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ(乾)	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	はくさい、にんじん、葉ねぎ	だしかつお
		バナナケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳	バナナ	ベーキングパウダー
12 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		塩ラーメン	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
		オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	ロールパン	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳)			
		ビーフシチュー	じゃがいも	牛肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(冷凍)、しめじ	ビーフシチュールー(小麦・乳成分・大豆を含む)
14 月	昼食	キャベツのソテー	なたね油	ベーコン(卵不使用)	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
		ツナおかかおにぎり	胚芽米	ツナ	葉ねぎ	めんつゆ、糸かつお
	午後おやつ					

〈今月の旬の食材〉 アスパラガス、かぶ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、えんどうまめ、しいたけ、セロリ
たけのこ、たまねぎ、ながいも、レタス、いちご、でこぼん、キウイ

○乳児の午前おやつは牛乳になります。

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。

◎給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。

ご了承の程、よろしく申し上げます。

15 火	昼食	チキンライス	胚芽米	鶏もも肉、グリーンピース(冷凍)	たまねぎ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)
		ポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ハム(卵不使用)	にんじん、ブロッコリー(冷凍)、きゅうり	食塩、こしょう
		コンソメスープ		ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、キャベツ、にんじん	コンソメ、食塩
午後おやつ	お米deりんごタルト	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん	豆乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング	
	ミニのりすけ(幼児のみ)	うるち米、砂糖	海苔			
	牛乳		牛乳			
16 水	昼食	わかめご飯	胚芽米			わかめのふりかけ
		大根と豚肉のみそ煮	さといも(冷凍)、上白糖、なたね油	豚肉、いんげんまめ(冷凍)、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶)	しょうゆ、だしかつお
		白菜の塩昆布和え		塩こんぶ	はくさい、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	
午後おやつ	フライドポテト(コンソメ味)	フライドポテト(冷凍)、なたね油			コンソメ	
	牛乳		牛乳			
17 木 ★	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏の唐揚げ	片栗粉、小麦粉、なたね油	鶏もも肉	しょうが	しょうゆ、酒
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
午後おやつ	コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩	
	いちごパフェ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、豆乳ホイップ、絹ごし豆腐	いちご、いちごジャム	ベーキングパウダー	
	りんごジュース			りんご天然果汁		
18 金	昼食	アスパラと鮭の彩りご飯	胚芽米	鮭、こんぶ(だし用)	グリーンアスパラガス、コーン缶、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、食塩
		切り干し大根のうま煮	上白糖、なたね油	いんげんまめ(冷凍)、油揚げ、こんぶ(だし用)	切り干しだいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、だしかつお
		お味噌汁		味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)	だしかつお
午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ	米粉、砂糖、植物油脂	豆乳	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤	
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト			
19 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		和風ツナスパゲティ	スパゲティ(小麦)、オリーブオイル	ツナ、きざみのり	たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん	めんつゆ、食塩
		バナナ			バナナ	
21 月	昼食	ピビンバ	胚芽米、上白糖、ごま油	牛ひき肉	ほうれんそう(生)、もやし、にんじん	しょうゆ、酒
		春雨サラダ	はるさめ、上白糖	ハム(卵不使用)	きゅうり、にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ、鶏がらスープ
		わかめスープ		絹ごし豆腐、わかめ(乾)	たまねぎ、エリンギ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
午後おやつ	ピザまん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ベーキングパウダー	
	牛乳		牛乳			
22 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの塩焼き		あじ		食塩
		かぼちゃのそぼろ煮	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
午後おやつ	お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	こまつな、にんじん、えのきたけ	だしかつお	
	焼きそば	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉、あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら	焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご含む) ウスターソース(大豆・りんご含む)、粉かつお、食塩、こしょう	
	牛乳		牛乳			
23 水	昼食	カレーライス	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー(冷凍)、にんじん	酢、食塩
		みかん			みかん缶	
午後おやつ	お麩ラスク	切り麩(小麦)、バター、上白糖				
	牛乳		牛乳			
24 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		鯖の味噌煮	上白糖	さば、味噌	しょうが	酒、みりん、しょうゆ
		ひじき豆	つきこんにやく、上白糖	だいず水煮レトルト、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん、だしかつお
午後おやつ	すまし汁	じゃがいも	厚揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、トウモロコシ	しょうゆ、だしかつお、食塩	
	ベーコンとたまねぎのスコーン	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油	ベーコン(卵不使用)	たまねぎ	パセリ粉	
	牛乳		牛乳			
25 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏もも肉	マーマレード、しょうが、にんにく	しょうゆ
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ(乾)	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
午後おやつ	お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	はくさい、にんじん、葉ねぎ	だしかつお	
	バナナケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳	バナナ	ベーキングパウダー	
	牛乳		牛乳			
26 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		塩ラーメン	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
		オレンジ			オレンジ	
28 月	昼食	ロールパン	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳)			
		クリームシチュー	じゃがいも	鮭、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(冷凍)、しめじ	シチュールー(小麦・チーズ・乳製品)、コンソメ、こしょう、食塩
		キャベツのソテー	なたね油	ベーコン(卵不使用)	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
午後おやつ	ツナおかかおにぎり	胚芽米	ツナ	葉ねぎ	めんつゆ、糸かつお	
30 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれい中華あん	片栗粉、なたね油、ごま油	かれい	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、しめじ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒、酢、鶏がらスープ、食塩
		中華スープ	はるさめ	絹ごし豆腐、わかめ(乾)	はくさい、えのきたけ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
午後おやつ	きなこクッキー	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉			
	牛乳		牛乳			

★ お誕生日おめでとうメニューです。4月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	542 kcal	569 kcal	465 kcal	454 kcal
たんぱく質	20.7 g	23.3 g	17.3 g	17.0 g
脂質	16.1 g	14.3~21.5 g	14.0 g	10.0~15.1 g
カルシウム	210 mg	270 mg	211 mg	225 mg
ビタミンC	24mg	23 mg	20mg	20 mg