

4月

＊こんだてひょう＊

令和7年度

横浜ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 火	昼食	スタミナつとう丼 もやしとニラのゴマ酢あえ 味噌汁	米、三温糖、長いも ごまペースト、すりごま、三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん 大豆もやし、にんじん、もやし、にら だいこん、なめこ、にんじん	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
02 水	昼食	ご飯 筑前煮 ビーフンサラダ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖 ビーフン、三温糖、ごま油	鶏肉、ちくわ(卵)、こんぶ(だし用) ハム	色いん、たけのこ糸、にんじん、ごめ、れんこん、干しいたけ、いんげん(卵) きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ
	午後おやつ	★長芋のお好み焼き	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	キャベツ、葉ねぎ	お好みソース、ケチャップ、だしかつお、塩、粒かつお
03 木	昼食	ご飯 鯖のトマトケチャップ煮 ミモザサラダ スープ	米 なたね油、片栗粉、三温糖 マヨネーズ じゃがいも	さば 卵、ツナ	しょうが キャベツ、こまつな、スナップえんどう、にんじん たまねぎ、にんじん、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、本みりん こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	おとうふ屋さんのビスケット(小麦・ゴマ) きかん棒		清見オレンジ	
04 金	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽん麺(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ(卵) 豚レバー	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	鮭の青しそごはん	米、白ごま	さけ(塩)	青しそ	酒、塩
05 土	昼食	牛乳 親子うどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん(冷)、三温糖 さつまいも、三温糖	牛乳 卵、鶏肉、かまぼこ(卵)、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、白ねぎ、にんじん レモン	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マドレーヌ ブルーシ	マドレーヌ(小麦・卵・乳)	牛乳	ブルーシ(乾)	
08 火	昼食	カレーライス コールスローサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、なたね油 マヨネーズ	鶏肉 ハム ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷) きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶	カレールウ、コンソメ 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★蒸ししょうかん 菓子	三温糖、さつまいも、小麦粉、片栗粉 小魚せん(ゴマ)	牛乳 こしあん		
09 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりナムル 味噌汁	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 白ごま、ごま油、三温糖	焼き豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用) わかめ(乾)	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、なたね油、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐		
10 木	昼食	たいめし 鶏の唐揚げ こぶ和え かき玉汁	米 米粉、なたね油、小麦粉、片栗粉	たい、こんぶ(だし用) 鶏肉 塩こんぶ 絹ごし豆腐、卵、こんぶ(だし用)	万能ねぎ しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん だいこん、にんじん、にら	しょうゆ、塩 しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	洋菓子 菓子 (幼児のみ)菓子	いちごのムース プチスティック(小麦) 小丸ちゃん			
11 金	昼食	中華どんぶり きゅうりの中華漬け スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚肉 わかめ(乾)	はくさい、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが きゅうり、もやし、白ねぎ、えのきたけ、コーン(冷)	しょうゆ、中華だしの素、こしょう 酢、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(小麦・卵・乳・冷)	牛乳		
12 土	昼食	牛乳 ウインナードッグ コーンスープ	ホットドッグパン さつまいも	牛乳 あらびきウインナー	キャベツ たまねぎ、にんじん、コーン(冷)	ケチャップ、塩、カレー粉 コンソメ
14 月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き アスパラとじゃこの和え物 豆乳スープ	米 パン粉、白ごま、なたね油 ごま油、三温糖	鶏肉 チリメン 豆乳	にんにく キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	黒糖ツイスト(小麦・卵・乳)	牛乳		
15 火	昼食	ご飯 肉じゃが こまつなつとう	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油	牛肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) こまつな	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット	アガー	オレンジ天然果汁、みかん缶	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16 水	昼食	ジョア ミートスパゲティ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティ（ゆで・冷）、なたね油、三温糖 マヨネーズ、三温糖	ジョア（プレーン） 合挽肉、粉チーズ ベーコン	キャベツ、たまねぎ、セロリ、にんじん、コーン（冷）、ピーマン きゅうり、キャベツ、ごぼう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
17 木	昼食	チキンピラフ にんじゃがしりしり スープ	米、バター じゃがいも、三温糖	鶏肉 ツナ	たまねぎ、にんじん、コーン（冷）、ピーマン にんじん たまねぎ、にんじん、セロリ	コンソメ、塩 しょうゆ、本みりん コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド 豆乳クッキー	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
18 金	昼食	ふりかけご飯 おさかなの唐揚げ ちゅるちゅるピーマン カレースープ	米 なたね油、片栗粉 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油	パンガシウス 豚肉、こんぶ（だし用） わかめ（乾）、スキムミルク	しょうが、にんにく ピーマン、にんじん 玉ねぎ、にんじん、キャベツ	のりおかかふりかけ しょうゆ、酒 しょうゆ、本みりん、だしかつお コンソメ、カレールウ
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ（小麦・卵・乳）またはゼリー			
19 土	昼食	牛乳 和風ラーメン 果物	ゆで中華そば（冷）、ごま油	牛乳 豚肉、煮干し、こんぶ（だし用）	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン（冷）、薬ねぎ バナナ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩、こしょう
21 月	昼食	親子丼 きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	米、三温糖、片栗粉 三温糖、すりごま	鶏肉、卵、高野豆腐、刻みのり チリメン、わかめ（乾） 味噌、油揚げ、こんぶ（だし用）	たまねぎ、みつば きゅうり だいこん、なめこ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
22 火	昼食	豆ご飯 肉豆腐 小松菜のナムル	米 糸こんにゃく、三温糖 白ごま、ごま油	こんぶ（だし用） 木綿豆腐、豚肉、こんぶ（だし用）	うすいえんどう たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ こまつな、もやし、にんじん	塩 しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン（卵不使用・乳） さらず揚げ（小麦）		
23 水	昼食	ご飯 あじのカレーソテー アスパラとトマトのサラダ スープ	米 強力粉 なたね油、三温糖 じゃがいも	あじ ハム	トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん	カレー粉 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	マカロニナポリタン	マカロニ、なたね油、バター	あらびきウインナー	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、塩
24 木	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 ツナわかめサラダ	米 なたね油 三温糖	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ、わかめ（乾）	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう キャベツ、にんじん	コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ボンデケージョ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 牛乳、卵、チーズ、粉チーズ		
25 金	昼食	ご飯 千草卵 小松菜の棒々鶏風 味噌汁	米 三温糖、なたね油 ごまペースト さつまいも	卵、豚ひき肉 鶏肉 味噌、煮干し、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん、薬ねぎ、干しいたけ、干しひき こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、しめじ	しょうゆ 深煎りゴマドレッシング（卵）、しょうゆ
	午後おやつ	豆乳ヨーグルト 菓子	ベアビスケット（小麦・乳）	豆乳ヨーグルト（ブルーベリー）		
26 土	昼食	牛乳 豚みそ丼 わかめスープ	米、三温糖、なたね油 ごま油	牛乳 豚肉、味噌 わかめ（乾）	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、赤ピーマン はくさい、もやし、にんじん	しょうゆ、塩 コンソメ
28 月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖	さば、味噌 かまぼこ（卵）、わかめ（乾） 絹ごし豆腐	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、水菜	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子パン 型抜きチーズ	牛乳パン（小麦・卵・乳）	牛乳 型抜きチーズ		
30 水	昼食	ロールパン タンドリーチキン マカロニサラダ ミルクスープ	ロールパン 三温糖 マヨネーズ、マカロニ さつまいも	鶏肉、ヨーグルト、味噌 ハム 牛乳	しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん	カレー粉 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう （幼児のみ）菓子	板ふ、黒砂糖、なたね油 のりまきあられ	牛乳		

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	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	478kcal	563kcal	390kcal	471kcal
たんぱく質	19.5g	21.0g	16.4g	17.6g
脂質	15.7g	15.0g	13.9g	13.0g
カルシウム	203mg	270mg	224mg	225mg
ビタミンC	20mg	18mg	16mg	18mg

お誕生日おめでとうメニューです。4月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
入園・進級おめでとうメニューです！
★マークの日は手作りおやつです。
土曜日は午後おやつにお菓子ができます。
材料の都合により、献立を変更することがあります。