

令和7年 4月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(火)	ご飯,とんちゃん焼き,チキンスープ,せん野菜	牛乳,ルヴァン	豚肉,鶏もも肉,牛乳	米・精白米,油,すりごま,和風ドレッシング,ビスケット	にんにく,チューブしょうが,チューブ,ねぎ,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり	453kcal 19.5g 13.1g
2(水)	豚汁うどん,ほうれん草とツナのマヨ和え,ゼリー	牛乳,まがりせんべい	豚肉,油あげ,かつお節,みそ,ツナ缶,牛乳	国産小麦のカットうどん,黒芋,ごま油,マヨネーズ,三温糖,ゼリー,せんべい	大根,にんじん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,コーンパップ	517kcal 22.3g 13.0g
3(木)	バターロールパン,クリームシチュー,ちくわの二色揚げ,牛乳	ビスコ	鶏もも皮なし,ベーコン,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳	バターロールパン,じゃがいも,油,小麦粉,かたくり粉,ビスケット	たまねぎ,にんじん,クリーム,コーン,しめじ,カレー粉	560kcal 29.7g 50.2g
4(金)	ご飯,いわしの土佐煮,五目汁,もやしとコーンのナムル	牛乳,野菜かりんとう	木綿豆腐,かつお節,牛乳	米・精白米,ごま油,すりごま,野菜かりんとう	こまつなえ,きたけ,大根,にんじん,もやし,きゅうり,コーンパップ	430kcal 17.4g 12.9g
5(土)	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも肉,ミンチ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,ごま油,小麦粉,せんべい	キャベツ,こまつなえ,たまねぎ,にんじん,コーン缶	460kcal 19.6g 12.8g
6(日)						
7(月)	ご飯,肉じゃが,五目みそ汁,オレンジ	牛乳,チーズ サッポロポテト	豚もも肉,ミンチ,鶏もも皮なし,油あげ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳,ハイ!チーズ	米・精白米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖,サッポロポテト	にんじん,たまねぎ,いんげん,大根,こまつなえ,オレンジ	519kcal 21.6g 15.3g
8(火)	☆ハヤシライス,きゅうりとちくわのサラダ,ゼリー	牛乳 カルシウムせんべい	豚ばら,脂付ちくわ,牛乳	米・精白米,まじりがいも,油,ごまドレッシング,ゼリー,カルシウムせんべい	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,しめじ,ハヤシライス,きゅうり	564kcal 14.5g 18.2g
9(水)	野菜たっぷりマーボー丼,もやしの中華風和え物	牛乳,ミルククッキー	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,特濃ミルク	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,もやし,きゅうり	514kcal 18.3g 17.1g
10(木)	ツナとコーンのチャーハン,さつまいもと昆布の煮物,豆腐スープ	牛乳,クロロールパン	ツナ缶,ハム,刻み昆布,大豆,木綿豆腐,牛乳	米・精白米,油,さつまいも,クロロールパン	コーンパップ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,大根	589kcal 20.1g 17.8g
11(金)	新玉たっぷりミートスパゲティ,ポテトサラダ,ジョア	牛乳,雪の宿	豚ひき肉,牛乳	スパゲティ,油,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,にんにく,チューブ,にんじん,バセリ粉,コーンパップ,きゅうり	591kcal 20.7g 19.2g
12(土)	豚丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,こまつなえ,きたけ,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ	465kcal 19.7g 13.4g
13(日)						
14(月)	中華丼,はるさめの中華サラダ	牛乳,ベジたべる	むきえび(冷凍),豚肉,ハム,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,ベジたべる	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,きゅうり,みかん	472kcal 19.6g 11.6g
15(火)	食パン,りんごジャム,野菜コロッケ,じゃが芋とコーンのスープ,せん野菜,牛乳	♡フルーツポンチ	豆乳	食パン,野菜コロッケ,じゃがいも,和風ドレッシング	りんご,ジャム,クリーム,コーン,パンパッ,たまねぎ,バセリ粉,キャベツ,にんじん,きゅうり,バナナ,ミックスフルーツ	372kcal 9.8g 6.3g
16(水)	ドライカレー,ブロッコリーのサラダ,オレンジ	牛乳 自然の恵みドーナツ	豚もも肉,ミンチ,ハム,牛乳	米・精白米,油,ごまドレッシング,自然の恵みドーナツ(大塚屋)	たまねぎ,にんじん,ピーマン,干しぶどう,カラシ粉,ブロッコリー,オレンジ	580kcal 18.5g 17.8g
17(木)	ご飯,豚肉の柳川風煮物,青菜ともやしのまよぼん和え	牛乳,バナナ えびせんべい	豚もも肉,赤卵,かつお節,牛乳	米・精白米,油,三温糖,マヨネーズ,上えび	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,もやし,チンゲンサイ,コーンパップ,バナナ	573kcal 20.0g 17.5g
18(金)	白い食卓ロールパン,魚の揚げ煮,野菜スープ,やみつききゅうり,トマト,牛乳	♡ミルクティー ♡キャラットケーキ	白身魚,牛乳,赤卵	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,ごま油,すりごま,小麦粉	しょうが,チューブ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,きゅうり,トマト	732kcal 22.8g 30.2g
19(土)	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,油,せんべい	赤ピーマン,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	516kcal 18.4g 17.2g
20(日)						
21(月)	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけ,切り干し大根のサラダ,オレンジ	牛乳,ココナッツサブレ	木綿豆腐,豚肉,かつお節,ハム,牛乳	米・七分つき玄米,三温糖,かたくり粉,マヨネーズ,ビスケット	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうが,チューブ,グリーンピース,切り干し大根,きゅうり,オレンジ	561kcal 25.0g 35.4g
22(火)	イングリッシュマフィン,鶏の唐揚げ,ワンタンスープ,こふきいも,トマト,牛乳	ムーンライト	鶏もも肉,豚ひき肉,あおのり,牛乳	イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,じゃがいも,クッキー	しょうが,チューブ,チンゲンサイ,もやし,にんじん,トマト	628kcal 28.9g 27.3g
23(水)	キッズビビンバ,キャベツスープ,バナナ	牛乳 ♡マカロニあべかわ	豚ひき肉,鶏もも皮なし,牛乳,きな粉	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,マカロニ	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーンパップ,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,バナナ	535kcal 21.2g 13.4g
24(木)	焼きそば,かぼちゃのごまマヨネーズ,ヤクルト	牛乳,粒あんデニッシュ	豚もも肉,かまぼこ,あおのり,ヤクルト,牛乳	焼きそばめん,油,マヨネーズ,三温糖,すりごま	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,きゅうり	493kcal 19.0g 14.4g
25(金)	ライ麦パン,いちごジャム,魚のフライオーロラソース,コールスローサラダ,マカロニスープ,牛乳	スティックゼリー ♡ポテト	白身魚,ツナ缶,ベーコン,牛乳	ライ麦パン,小麦粉,パン粉,油,マヨネーズ,和風ドレッシング,マカロニ,じゃがいも	いちご,ジャム,キャベツ,きゅうり,コーンパップ,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん	465kcal 23.1g 21.2g
26(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,かたくり粉,油,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	452kcal 20.8g 11.1g
27(日)						
28(月)	ご飯,バンバンジー,春雨スープ	牛乳,チーズ 揚げ一番	鶏ささみ,みそ,ベーコン,牛乳,ハイ!チーズ	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,はるさめ,油,せんべい	きゅうり,もやし,トマト,こまつな,コーンパップ,にんじん	531kcal 23.2g 19.3g
29(火)	昭和の日					
30(水)	たけのこごはん,いわしのみぞれ煮,五目みそ汁,もやしときゅうりのナムル	牛乳,こつぶっこ	油あげ,鶏もも肉,いわしのみぞれ煮,鶏もも皮なし,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,三温糖,ごま油,すりごま,こつぶっこ(亀田製菓)	たけのこ(ゆで),にんじん,さやえんどう,大根,こまつな,もやし,きゅうり	536kcal 23.6g 20.0g

月平均栄養価 エネルギー 524kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.2g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。

※11(金)はあいち新たまねぎの日の食育活動があります。

※18(金)良いきゅうりの日の食育活動があります。