

2025年4月



献立予定表(ばら・ゆり・すみれ)



栄こども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの
1	火	【入園式】 メロンパン ジュース		メロンパン、ジュース		
2	水	春野菜のクリーム煮 スクランブルエッグ コールスローサラダ ふりかけ	牛乳 手づくりふりかけおにぎり	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、ハム、しらす干し、いりこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、アスパラガス、こまつな
3	木	さばのカレー揚げ ひじきと大豆の炒り煮 南瓜のみそ汁 バナナ	りんごゼリー	小麦粉、三温糖、油、米	さば、豆腐、みそ、大豆、油揚げ、ゼラチン、いりこ	りんごジュース、バナナ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、いんげん、ひじき、ねぎ
4	金	にら玉豚丼 アスパラとじゃこのあえ物 野菜のスープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、三温糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚肉、卵、豆腐、バター、しらす干し、いりこ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、アスパラガス、にら、きょうな、にんにく、しょうが、わかめ
5	土	わかめうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	うどん、三温糖、ビスケット	牛乳、鶏肉、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸、わかめ
6	日	休日				
7	月	春雨の五目炒め 小松菜のナムル 玉子スープ バナナ	牛乳 じゃこのりトースト	食パン、はるさめ、マヨネーズ、三温糖、ごま、油、ごま油、米	牛乳、豚肉、卵、しらす干し、チーズ、いりこ	バナナ、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、ピーマン、椎茸、青のり
8	火	さわらの梅煮 切干大根のごまネーズ和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ	アップルパンチ	りんごジュース、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま、米	さわら、豆腐、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、バナナ、パイナップル、みかん、きゅうり、えのきたけ、もも、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、うめ干し、しょうが、ひじき
9	水	お好み焼き風玉子焼き 鶏レバーの甘辛煮 春雨スープ バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、はるさめ、油、ごま油、米	牛乳、鶏レバー、卵、豚ひき肉、きな粉、いりこ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、椎茸、しょうが、青のり
10	木	鮭のごま照り焼き 小松菜の納豆あえ なめこのみそ汁 オレンジ	牛乳 きつねおにぎり	米、ごま、三温糖、ごま	牛乳、さけ、豆腐、納豆、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ
11	金	ハヤシライス ひじきとほうれん草のごまサラダ レタスのスープ みかん缶	カルピスゼリー クラッカー	じゃがいも、油、三温糖、ごま、米	牛乳、牛肉、カルピス、スキムミルク、ゼラチン、いりこ	たまねぎ、みかん、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、レタス、グリーンピース、トマトピューレ、ひじき、レモン
12	土	和風スパゲティ わかめスープ パイナップル いりこ	牛乳 せんべい	スパゲティ、油、せんべい	牛乳、ツナ缶、いりこ	パイナップル、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、椎茸、にんにく、わかめ
13	日	休日				
14	月	肉じゃが 小松菜の磯和え キャベツのみそ汁 チーズ	牛乳 ジャムサンド	じゃがいも、食パン、しらす干し、いちごジャム、油、三温糖、米	牛乳、牛肉、豆腐、チーズ、みそ、いりこ	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、グリーンピース、のり、ねぎ
15	火	白身魚の磯焼 ほうれん草のなめだけあえ 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 鮭おにぎりとピースご飯	米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、あかうお、豆腐、さけ、いりこ	オレンジ、ほうれん草、もやし、なめだけ、グリーンピース、にんじん、ねぎ、椎茸、青のり、わかめ
16	水	ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き フライドポテト キャベツサラダ	ヨーグルトパフェ	米、フライドポテト、コーンフレーク、マーマレード、押麦、はるさめ、油、片栗粉、三温糖	鶏肉、牛乳、生クリーム、鶏ひき肉、いりこ	キャベツ、もも、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、ねぎ、ピーマン、椎茸、青のり

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	さばの塩焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 かき玉汁 オレンジ	牛乳 麩のラスク		じゃがいも、グラニュー糖、麩、油、三温糖、米	牛乳、さば、卵、ちくわ、油揚げ、バター、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、わかめ
18	金	親子丼 こまつなサラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 くろがねもち		片栗粉、三温糖、黒砂糖、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、みそ、きな粉、ツナ缶、いりこ	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、ひじき、椎茸、わかめ
19	土	きのこうどん さつまいもの甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー		うどん、さつまいも、三温糖、クラッカー	牛乳、豚肉、油揚げ、いりこ	みかん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、椎茸
20	日	休日					
21	月	塩麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル 春雨スープ オレンジ	牛乳 玉子サンド		ロールパン、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、わかめ、いりこ	たまねぎ、もやし、オレンジ、にんじん、ねぎ、ねぎ、しょうが、椎茸
22	火	鮭のタルタル焼き 五目大豆 たけのこのみそ汁 バナナ	牛乳 お好み焼き		小麦粉、こんにゃく、マヨネーズ、油、三温糖、米	牛乳、さけ、豆腐、大豆、卵、豚肉、みそ、油揚げ、いりこ、かつお節	バナナ、キャベツ、たけのこ、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸、青のり
23	水	コーンクリームシチュー スクランブルエッグ アスパラガスのハムサラダ ふりかけ	牛乳 たけのこごはん		米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、卵、鶏肉、ハム、油揚げ、いりこ	バナナ、キャベツ、にんじん、クリームコーン、たまねぎ、たけのこ、ほうれん草、椎茸、アスパラガス
24	木	白身魚のおろし煮 かぼちゃのサラダ なすのみそ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト		マヨネーズ、三温糖、米	牛乳、卵、豆腐、大豆、みそ、油揚げ、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、バナナ、だいこん、きゅうり、もも、みかん、パイナップル、なす、コーン、にんじん、ねぎ、しょうが
25	金	ポークカレー ほうれん草のごまサラダ きのこスープ バナナ	牛乳 おから黒糖蒸しパン		じゃがいも、ホットケーキ粉、油、黒砂糖、ごま、三温糖、米	牛乳、豚肉、卵、豆乳、スキムミルク、おから、いりこ	ほうれん草、バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、トマトピューレ
26	土	ミートスパゲティ キャベツスープ パイナップル いりこ	牛乳 ビスケット		スパゲティ、油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、パイナップル、にんじん、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース
27	日	休日					
28	月	牛肉と納豆の旨煮 キャベツの昆布和え 豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 ココアトースト		食パン、マーガリン、グラニュー糖、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、牛肉、豆腐、いりこ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、わかめ
29	火	休日					
30	水	チキンピカタ マカロニサラダ 春野菜のポトフ オレンジ	牛乳 おから昆布おにぎり		米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、ハム、かつお節、いりこ	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、アスパラガス、塩こんぶ

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	408kcal	鉄	2.3mg
	たんぱく質	20.8g	カルシウム	284mg
	脂質	16.7g	ビタミンC	27mg
	塩分	2.3g	食物繊維	4.8g

※都合により献立を変更する場合があります。