

令和7年4月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	焼きそば、厚揚げの煮物、わかめサラダ、バナナヨーグルト	中華めん、上白糖、スイートコーン、ごま	豚肩ロース、生揚げ、鶏ささみ、ヨーグルト	キャベツ、もやし、青ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、バナナ	焼きそば粉末ソース、こいくちしょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳、フライドポテト	じゃがいも、なたね油	牛乳	あおのり	塩
2 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のマヨコーン焼き、さつまいもの甘煮、豚汁、オレンジ	うるち米、マヨネーズ、スイートコーン缶、さつまいも、上白糖	しろさけ、絹ごし豆腐、みそ、豚肩ロース	あおのり、にんじん、だいこん、根深ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、オレンジ	塩、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、ココア蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	卵、牛乳		麦茶、ココア、ベーキングパウダー
3 木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のごまみそ焼き、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、バナナ	食パン、上白糖、ごま、マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、まぐろ缶詰、ウインナーソーセージ	しょうが、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、バナナ	塩、本みりん、料理酒、コンソメ
	午後おやつ	牛乳、焼き芋	蒸しさつまいも	牛乳		
4 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、塩からあげ、ほうれん草のおひたし、すまし汁、オレンジ	うるち米、片栗粉、なたね油	鶏もも肉、かつお節、絹ごし豆腐	ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、根深ねぎ、オレンジ	浅漬けの素、おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、せんべい	ソフトおせんべい	牛乳		
7 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チキンカレー、ツナサラダ、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ごま、マヨネーズ	鶏もも肉、黄大豆、まぐろ缶詰	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんじん、きゅうり、オレンジ	
	午後おやつ	牛乳、きな粉パイ	グラニュー糖、パイ生地	牛乳、きな粉		
8 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	ミートスパゲティ、ジャーマンポテト、すまし汁、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、薄力粉、上白糖、じゃがいも、スイートコーン	豚ひき肉、黄大豆、ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、あおのり、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ	トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、フルーツヨーグルト、ウエハース	ウエハース	ヨーグルト	バナナ、もも缶、パイ	麦茶
9 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、タラのチーズ焼き、ほうれん草のバターソーテー、味噌汁、バナナ	うるち米、マヨネーズ、スイートコーン缶、無塩バター	まだら、チーズブレッド、ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、ほうれんそう、カットわかめ、バナナ	塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ツナマヨコーンパン	ホットケーキミックス、マヨネーズ、スイートコーン缶	牛乳、卵、まぐろ缶詰		粉パセリ
10 木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	ロールパン、ハンバーグ、フレンチサラダ、クリームスープ、オレンジ	ロールパン、パン粉、上白糖、なたね油、ごま、無塩バター、薄力粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、魚肉ソーセージ、ロスベーコン	たまねぎ、えのきたけ、ひじき、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、オレンジ	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、水、コンソメ、塩
	午後おやつ	麦茶、きつねおにぎり	うるち米、上白糖、ごま、ごま油	油揚げ		麦茶、こいくちしょうゆ、水
11 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、豆腐の中華煮、かぼちゃの甘辛煮、みそ汁、オレンジ	うるち米、ごま油、上白糖、片栗粉、ごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	にんにく、はくさい、しいたけ、チンゲンサイ、西洋かぼちゃ、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	かつおだし、塩、こいくちしょうゆ、水
	午後おやつ	牛乳、パンケーキ	ホットケーキミックス、なたね油、メープルシロップ	牛乳、卵		
14 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ほうれん草カレー、もやしの和えもの、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖、ごま油	豚肩ロース、黄大豆、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、バナナ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、バナナマフィン	無塩バター、上白糖、薄力粉	牛乳、卵	バナナ	塩、ベーキングパウダー
15 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	焼きそば、厚揚げの煮物、わかめサラダ、バナナヨーグルト	中華めん、上白糖、スイートコーン、ごま	豚肩ロース、生揚げ、鶏ささみ、ヨーグルト	キャベツ、もやし、青ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、バナナ	焼きそば粉末ソース、こいくちしょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳、フライドポテト	じゃがいも、なたね油	牛乳	あおのり	塩
16 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のマヨコーン焼き、さつまいもの甘煮、豚汁、オレンジ	うるち米、マヨネーズ、スイートコーン缶、さつまいも、上白糖	しろさけ、絹ごし豆腐、みそ、豚肩ロース	あおのり、にんじん、だいこん、根深ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、オレンジ	塩、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、ココア蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	卵、牛乳		麦茶、ココア、ベーキングパウダー
17 木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のごまみそ焼き、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、バナナ	食パン、上白糖、ごま、マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、まぐろ缶詰、ウインナーソーセージ	しょうが、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、バナナ	塩、本みりん、料理酒、コンソメ
	午後おやつ	牛乳、焼き芋	蒸しさつまいも	牛乳		
18 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、塩からあげ、ほうれん草のおひたし、すまし汁、オレンジ	うるち米、片栗粉、なたね油	鶏もも肉、かつお節、絹ごし豆腐	ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、根深ねぎ、オレンジ	浅漬けの素、おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、せんべい	ソフトおせんべい	牛乳		

21 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チキンカレー、ツナサラダ、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ごま、マヨネーズ	鶏もも肉、黄大豆、まぐろ缶詰	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんじん、きゅうり、オレンジ	
	午後おやつ	牛乳、きな粉パイ	グラニュー糖、パイ生地	牛乳、きな粉		
22 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	ミートスパゲティ、ジャーマンポテト、すまし汁、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、薄力粉、上白糖、じゃがいも、スイートコーン	豚ひき肉、黄大豆、ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、あおのり、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ	トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、フルーツヨーグルト、ウエハース	ウエハース	ヨーグルト	バナナ、もも缶、パイ	麦茶
23 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、タラのチーズ焼き、ほうれん草のバターソテー、味噌汁、バナナ	うるち米、マヨネーズ、スイートコーン缶、無塩バター	まだら、チーズブレッド、ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、ほうれんそう、カットわかめ、バナナ	塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ツナマヨコーンパン	ホットケーキミックス、マヨネーズ、スイートコーン缶	牛乳、卵、まぐろ缶詰		粉バセリ
24 木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	ロールパン、ハンバーグ、フレンチサラダ、クリームスープ、オレンジ	ロールパン、パン粉、上白糖、なたね油、ごま、無塩バター、薄力粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、魚肉ソーセージ、ローズマーコン	たまねぎ、えのきたけ、ひじき、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、オレンジ	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、水、コンソメ、塩
	午後おやつ	麦茶、きつねおにぎり	うるち米、上白糖、ごま、ごま油	油揚げ		麦茶、こいくちしょうゆ、水
25 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、豆腐の中華煮、かぼちゃの甘辛煮、みそ汁、オレンジ	うるち米、ごま油、上白糖、片栗粉、ごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	にんにく、はくさい、しいたけ、チンゲンサイ、西洋かぼちゃ、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	かつおだし、塩、こいくちしょうゆ、水
	午後おやつ	牛乳、パンケーキ	ホットケーキミックス、なたね油、メープルシロップ	牛乳、卵		
28 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ほうれん草カレー、もやしの和えもの、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖、ごま油	豚肩ロース、黄大豆、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、バナナ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、バナナマフィン	無塩バター、上白糖、薄力粉	牛乳、卵	バナナ	塩、ベーキングパウダー
30 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、かじきの照り焼き、さつまいもの甘煮、豚汁、オレンジ	うるち米、なたね油、さつまいも、上白糖	めかじき、絹ごし豆腐、みそ、豚肩ロース	にんじん、だいこん、根深ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、オレンジ	本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、ココア蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	卵、牛乳		麦茶、ココア、ベーキングパウダー

3歳以上児・平均エネルギー 502.2kcal/たんぱく質 20.5g/脂質 14.5g/塩分 1.2g

3歳未満児・平均エネルギー 436kcal/たんぱく質 17.7g/脂質 12.5g/塩分 1g