

# 令和7年 4月献立表

大井・千代川こども園



日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
01 火	昼食	御飯 鶏肉と大根の煮物 焼きビーフン みそ汁	白米(国産) ビーフン 油、ごま油	鶏もも肉(宮崎) 豚もも肉(宮崎) カットわかめ(中国) みそ、油揚げ、いりこ	大根(長崎)、絹さや(中国) キャベツ(愛知)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(ミャンマー)	濃口しょうゆ みりん、料理酒 中華だしの素 かつお・昆布だし汁	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 22.0 g カルシウム 263 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロッククッキー	砂糖、油 小麦粉	牛乳 たまご(香川)、無塩バター(乳含む)			
02 水	昼食	御飯 たらの磯焼き キャベツのゆかり和え みそ汁	白米(国産) 油	たら(ノルウェー) 高野豆腐 青のり、みそ いりこ	キャベツ(愛知)、もやし(静岡) 人参(長崎)、ほうれん草(ミャンマー)	ゆかり粉、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 5.3 g カルシウム 105 mg
	午後 おやつ	お茶 カレーピラフ	白米(国産)	ウインナー	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	コンソメ、カレー粉 塩、こしょう	
03 木	昼食	御飯 はるさめ炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁	白米(国産) 春雨、ごま油	豚もも肉(宮崎) 高野豆腐、油揚げ みそ いりこ	キャベツ(愛知)、しめじ(長野) 人参(長崎)、絹さや(中国) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)	料理酒、濃口しょうゆ みりん、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁 オイスターソース	エネルギー 394 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 9.0 g カルシウム 158 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	粉末寒天 こしあん		塩	
04 金	昼食	五目御飯 がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	白米(国産)、糸コンニャク 砂糖 ごま油	鶏もも肉(宮崎) がんもどき、油揚げ みそ、カットわかめ(中国) 木綿豆腐、いりこ	ごぼう(北海道) 人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	料理酒、塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 424 mg
	午後 おやつ	牛乳 ケーキサレ	ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、ウインナー 粉チーズ(乳含む)	ほうれん草(ミャンマー)、コーン(アメリカ)		
05 土	お弁当の日 						
07 月	昼食	御飯 ポークチャップ ブロッコリーのごま和え みそ汁	白米(国産) じゃが芋(北海道) 油、片栗粉	豚もも肉(宮崎) 油揚げ、みそ 白ごま いりこ	グリーンピース(インド) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 料理酒	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.1 g カルシウム 290 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココアケーキ	砂糖、油 小麦粉	絹豆腐 牛乳		ベーキングパウダー ミルクココア(乳含む)	
08 火	昼食	御飯 鶏肉のマリネ ミネラルサラダ みそ汁	白米(国産) 油、小麦粉 砂糖、ごま油	鶏むね肉(宮崎) 白ごま、カットわかめ(中国) みそ いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) 大根(長崎)、ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫)	酢、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 288 mg
	午後 おやつ	牛乳 ごまラスク	砂糖 食パン(乳含む)	白ごま、牛乳 無塩バター(乳含む)			
09 水	昼食	御飯 さばのみそ煮 白菜の和え物 にゅうめん汁	白米(国産) 砂糖 そうめん	さば(ノルウェー) みそ かつお節 いりこ	しょうが(中国) 白菜(長崎)、もやし(静岡) ほうれん草(ミャンマー)、人参(長崎)	かつお・昆布だし汁 みりん、料理酒 濃口しょうゆ、和風だしの素 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.6 g カルシウム 92 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	油 小麦粉	青のり、ちくわ、かつお節 たまご(香川)	キャベツ(愛知)、ねぎ(兵庫)	お好みソース	
10 木	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ みそ汁	白米(国産) 油、片栗粉 春雨、砂糖、ごま油	鶏もも肉(宮崎) みそ 油揚げ いりこ	みかん缶(和歌山) しょうが(中国) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 26.9 g カルシウム 239 mg
	午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	小麦粉、油、砂糖	牛乳		塩	
11 金	昼食	ハヤシライス 大根とコーンのサラダ バナナ	白米(国産)、油	豚もも肉(宮崎) 白ごま いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) 大根(長崎)、コーン(アメリカ) バナナ(フィリピン)	ハヤシルー ノンオイル和風ドレッシング ケチャップ、ウスターソース	エネルギー 428 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.8 g カルシウム 720 mg
	午後 おやつ	お茶 パリパリスナック	ぎょうざの皮、油			コンソメ	
12 土	お弁当の日						
14 月	昼食	御飯 コロッケ コールスローサラダ パイン缶、みそ汁	白米(国産) 油 砂糖	コロッケ(乳含む) 木綿豆腐、油揚げ みそ いりこ	キャベツ(愛知)、ブロッコリー(エクアドル) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) パイン缶(タイ)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、ウスターソース 酢、塩	エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 295 mg
	午後 おやつ	牛乳 マーラーカオ	油、砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)		濃口しょうゆ	
15 火	昼食	御飯 ハンバーグ スパゲッティサラダ コンソメスープ	白米(国産) スパゲッティ マヨネーズ(卵含む)	ハンバーグ(乳含む) いりこ	もやし(静岡) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) 人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ、ウスターソース コンソメ 淡口しょうゆ、パセリ粉	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.7 g カルシウム 257 mg
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン(乳含む)	牛乳	いちごジャム		

\*献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。  
また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

# 令和7年 4月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
16 水	昼食	ピビンバ丼 シュウマイ スープ	白米(国産)、ごま油 砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉(宮崎) シュウマイ(乳含む) カットわかめ(中国) いりこ	もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) 人参(長崎) えのき(長野)、玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ、料理酒 中華だしの素、塩	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 81 mg
	午後 おやつ	お茶 アンパンマンせんべい	アンパンマンソフトせんべい				
17 木	昼食	御飯 肉団子の照焼き キャベツのごま和え みそ汁	白米(国産) 油 砂糖	鶏肉だんご(乳含む) 白ごま みそ いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、人参(長崎) もやし(静岡)	濃口しょうゆ、みりん 料理酒、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 25.0 g カルシウム 336 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳、木綿豆腐 たまご(香川)			
18 金	昼食	ロールパン ソース焼きそば ナムル みそ汁	ロールパン(乳含む) 焼きそば麺、油 ごま油	豚もも肉(宮崎) 木綿豆腐、青のり 白ごま、みそ いりこ	キャベツ(愛知) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	焼きそばソース、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 145 mg
	午後 おやつ	お茶 わかめおにぎり	白米(国産)			わかめご飯の素	
19 土	お弁当の日						
21 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え みそ汁	白米(国産) 油 砂糖	豚もも肉(宮崎) みそ、油揚げ 木綿豆腐、ちくわ、白ごま いりこ	絹さや(中国)、しょうが(中国) ほうれん草(ミャンマー)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、大根(長崎)	料理酒 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 319 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳、きなこ		塩	
22 火	昼食	御飯 トンカツ、添えスパゲティ 三色野菜サラダ みそ汁	白米(国産) 油、スパゲッティ オリーブオイル マヨネーズ(卵含む)	木綿豆腐、みそ トンカツ(乳含む) カットわかめ(中国) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) 大根(長崎)、人参(長崎) パセリ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、ウスターソース 塩 コンソメ	エネルギー 729 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 30.7 g カルシウム 361 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード	牛乳 たべっこ動物バター(乳含む)ビスケット	牛乳 ホイップクリーム(乳含む)	パイン缶(タイ)	プリンミックス	
23 水	昼食	御飯 厚揚げのみそ炒め 五目和え 春雨スープ	白米(国産) ごま油、砂糖 春雨、片栗粉	みそ 厚揚げ、豚もも肉(宮崎) 白ごま いりこ	もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) ほうれん草(ミャンマー)、コーン(アメリカ) 白菜(長崎)、えのき(長野)、人参(長崎)	中華だしの素 みりん、料理酒 淡口しょうゆ 塩、濃口しょうゆ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 23.6 g カルシウム 175 mg
	午後 おやつ	お茶 コンソメポテト	フライドポテト、油			コンソメ、塩	
24 木	昼食	カレーライス コーンサラダ オレンジ	白米(国産) じゃが芋(北海道)、油 砂糖	牛もも肉(オーストラリア) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)、グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) オレンジ(オーストラリア)	ハーモントカレー(乳含む) 酢、塩	エネルギー 617 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 22.2 g カルシウム 267 mg
	午後 おやつ	牛乳 豆腐クッキー	油、砂糖 小麦粉	牛乳 絹豆腐		ベーキングパウダー	
25 金	昼食	御飯 アジの胡麻焼き 炒り豆腐 みそ汁	白米(国産) 油 砂糖	あじ(ニュージーランド) カットわかめ(中国)、白ごま 木綿豆腐、たまご(香川) みそ、いりこ	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) ほうれん草(ミャンマー)、玉ねぎ(兵庫)	料理酒、みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 150 mg
	午後 おやつ	お茶 キャベツスパゲティ	スパゲッティ、油	細切のり ベーコン(乳卵含む)	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩	
26 土	お弁当の日						
28 月	昼食	御飯 バーベキューチキン マカロニサラダ みそ汁	白米(国産) 小麦粉、油、砂糖 マカロニ マヨネーズ(卵含む)	鶏むね肉(宮崎) みそ いりこ	人参(長崎)、ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)、大根(長崎)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、ウスターソース	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 8.9 g カルシウム 86 mg
	午後 おやつ	お茶 チヂミ	片栗粉、小麦粉、ごま油	木綿豆腐	ほうれん草(ミャンマー)、人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、酢 中華だしの素	
29 火	昭和の日						
30 水	昼食	御飯 白身魚フライ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(国産) タルタルソース(卵含む) 砂糖	みそ 白身魚フライ 油揚げ 木綿豆腐、いりこ	人参(長崎)、切干大根(宮崎)、グリーンピース(インド) ほうれん草(ミャンマー)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 311 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごミルク蒸しパン	砂糖 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)	いちごジャム		

\* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金・火・木はヨーグルトになります。

\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

\* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

