令和7年 4月　　献立表

3才未満児　　第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1(火)	ハッピーターン	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	せんべい,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,おぼたまねぎ,にんじん,かぼちゃ,チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり	407kcal 16.5g 12.9g
2(水)	セブーレクッキー	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	セブーレクッキー,国産小麦のカットうどん,里芋,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,コーンパック	455kcal 18.4g 14.9g
3(木)	アスパラガスビスケット	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	349kcal 18.3g 27.8g
4(金)	青のりせんべい	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,えのきたけ,大根,にんじん,もやし,きゅうり,コーンパック	341kcal 13.0g 9.7g
5(土)	まめぴよ	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめぴよ,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,たまねぎ,にんじん,コーン缶	439kcal 17.6g 14.0g
6(日)							
7(月)	プリッツ	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	プリッツ,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,なす,オレンジ	441kcal 18.6g 13.9g
8(火)	たまごボーロ	☆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	たまごボーロ,米・精白米,麦,じゃがいも,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,グリンピース,しめじ,ハヤシルウ,きゅうり	473kcal 11.9g 15.4g
9(水)	たべっこどうぶつ	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	427kcal 15.4g 14.5g
10(木)	星たべよ	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	せんべい,米・精白米,油,さつまいも,クロロールパン	コーンパック,たまねぎ,にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,大根	466kcal 15.8g 15.0g
11(金)	いかちびせんべい	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	いかちび,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,パセリ粉,コーンパック,きゅうり	484kcal 17.7g 15.5g
12(土)	まめぴよ	豚丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめぴよ,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,えのきたけ,にんじん,ねぎ,しょうがチューブ,にんにくチューブ	442kcal 17.7g 14.5g
13(日)							
14(月)	フィンガービスケット	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	427kcal 17.0g 11.5g
15(火)	チーズ	食パン,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	ハイ！チーズ,豆乳	食パン,野菜コロッケ,じゃがいも,和風ドレッシング	クリームコーン,コーンパック,たまねぎ,パセリ粉,キャベツ,にんじん,きゅうり,バナナ,ミックスドフルーツ	238kcal 8.9g 7.0g
16(水)	うす焼サラダ	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(大阪屋)	たまねぎ,にんじん,ピーマン,干しぶどう,カレー粉,ブロッコリー,オレンジ	444kcal 15.0g 13.0g
17(木)	スティック人参	ご飯,豚肉の柳川風煮物 青菜ともやしのまよぽん和え	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	にんじん,ごぼう,たまねぎ,ほうれんそう,もやし,チンゲンサイ,コーンパック,バナナ	438kcal 16.6g 13.5g
18(金)	しるこサンド	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	牛乳 ♡キャロットケーキ	白身魚,牛乳,赤卵	しるこサンド,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	373kcal 13.0g 17.7g
19(土)	まめぴよ	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめぴよ,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	483kcal 16.6g 17.5g
20(日)							
21(月)	かっぱえびせん	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	かっぱえびせん,米・七分つき米,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,グリンピース,切り干し大根,きゅうり,オレンジ	477kcal 20.3g 28.4g
22(火)	ぱりんこ	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	せんべい,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	364kcal 16.0g 15.6g
23(水)	チーズ	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	ハイ！チーズ,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,コーンパック,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,バナナ	455kcal 19.3g 14.2g
24(木)	ハーベスト	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	ビスケット,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	381kcal 14.7g 13.1g
25(金)	味しらべ	ライ麦パン,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	せんべい,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	キャベツ,きゅうり,コーンパック,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん	267kcal 13.3g 13.5g
26(土)	まめぴよ	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめぴよ,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	432kcal 18.6g 12.6g
27(日)							
28(月)	ばかうけせんべい	ご飯,バンバンジー,春雨スープ	牛乳,チーズ 揚一番	鶏ささみ,みそ,ベーコン,牛乳,ハイ！チーズ	ばかうけ(青のり),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ク,にんじん	447kcal 19.9g 16.4g
29(火)	昭和の日						
30(水)	マリービスケット	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	ビスケット,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,なす,もやし,きゅうり	426kcal 18.2g 14.8g

月平均栄養価　　エネルギー　415kcal　　たんぱく質　14.8g　　脂質　13.6g

*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。