

# 4月 献立表 幼児

2025年 4月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	七分付き玄米 酢鱈 卵スープ お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	鶏むね肉、卵、絹ごし豆腐、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、青ピーマン、かぶ、葉ねぎ	七分つき米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、揚げ油	こいくちしょうゆ、清酒、穀物酢、中華だし、バームクーヘン	エネルギー 528kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.4g 炭水化物 76.5g 塩分 2.4g
2 水	豚汁うどん ほうれん草とツナのマヨ和え お茶	◎かつぱえびせん ◎牛乳	豚もも肉、油揚げ、削り節、ツナ缶、牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、ほうれん草、コーン缶、だいずもやし	うどん、さといも	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶、かつぱえびせん	エネルギー 432kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.3g 炭水化物 59.7g 塩分 2.9g
3 木	五目ご飯 さつま芋と昆布の煮物 大根の味噌汁 お茶	◎おさつスナック ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、削り節、大豆水煮缶、牛乳	ごぼう、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、刻み昆布、さやいんげん、だいこん、はくさい、ぶなしめじ、あおさ	七分つき米、板こんにやく、さつまいも、さといも	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、おさつスナック	エネルギー 402kcal たんぱく質 15.2g 脂質 10.1g 炭水化物 66.8g 塩分 1.7g
4 金	マーボー丼 もやしのナムル お茶	◎レモンケーキ ◎牛乳	木綿豆腐、豚もも肉、高野豆腐、牛乳	なす、れんこん、葉ねぎ、にら、青ピーマン、にんじん、しょうが、だいずもやし、きゅうり、キャベツ	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉	米みそ、中華だし、こいくちしょうゆ、麦茶、レモンケーキ	エネルギー 447kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.1g 炭水化物 65.1g 塩分 3.0g
5 土	ナポリタンスバゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎きな粉ウエハース	ウインナーソーセージ、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、きゅうり	スバゲッティ、オリーブ油、さつまいも	トマトケチャップ、マヨネーズ、きな粉ウエハース	エネルギー 455kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.9g 炭水化物 64.4g 塩分 1.2g
7 月	中華丼 ハンサンスー お茶	◎牛乳 ◎アスバラビスケット	豚もも肉、厚揚げ、ロースハム、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり、コーン缶	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、緑豆はるさめ、ごま油、アスバラガスビスケット	中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶	エネルギー 446kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.4g 炭水化物 68.9g 塩分 1.7g
8 火	食パン 豆腐ハンバーグ せん野菜サラダ じゃが芋とコーンのスープ 牛乳	◎あべかわ ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、おから、ツナ缶、豆乳、生クリーム、きな粉	たまねぎ、だいこん、きゅうり、みずな、梅びしお、コーン缶、バセリ	食パン、パン粉、サラダ油、じゃがいも、白玉粉、マカロニ、三温糖	食塩、トマトケチャップ、マヨネーズ、コンソメ	エネルギー 652kcal たんぱく質 31.3g 脂質 31.4g 炭水化物 72.7g 塩分 2.7g
9 水	七分付き玄米 さばの味噌煮 もやしとコーンの和え物 なめこのみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	ごまさば、釜揚げしらす、木綿豆腐、削り節、牛乳	しょうが、だいずもやし、きゅうり、なす、なめこ、葉ねぎ	七分つき米、三温糖、さといも	米みそ、こいくちしょうゆ、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 574kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.5g 炭水化物 79.0g 塩分 2.3g
10 木	超熟ロールパン クリームシチュー キャベツとちくわのサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋スティックパン	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、スキムミルク、豆乳、焼き竹輪	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、バセリ、キャベツ、きゅうり、みずな、スナップえんどう	コッペパン、じゃがいも、さつまいも、さつま芋スティックパン	シチュールー、マヨネーズ	エネルギー 591kcal たんぱく質 23.8g 脂質 26.7g 炭水化物 73.1g 塩分 2.9g
11 金	新玉たっぷりミートスバゲティ ポテトサラダ 牛乳	◎味しらべ ◎牛乳	豚ひき肉、バルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、バセリ、きゅうり	スバゲッティ、サラダ油、オリーブ油、じゃがいも	トマトピューレー、トマトケチャップ、マヨネーズ、味しらべ	エネルギー 645kcal たんぱく質 27.8g 脂質 30.5g 炭水化物 76.7g 塩分 1.9g
12 土	親子うどん(土) じゃが芋の煮物(土) 牛乳	◎スティックパン	鶏もも肉、油揚げ、削り節、はんぺん、牛乳	にんじん、干しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、さやえんどう	うどん、じゃがいも、三温糖、スティックパン	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 399kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.0g 炭水化物 53.3g 塩分 1.9g
14 月	七分付き玄米 おかかふりかけ 肉じゃが 豆腐のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	豚もも肉、削り節、木綿豆腐、牛乳	おかかふりかけ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、だいこん、えのきたけ、乾燥わかめ、なす	七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、薄皮クリームパン	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶	エネルギー 450kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.6g 炭水化物 71.1g 塩分 2.6g
15 火	ハヤシライス きゅうりとちくわのサラダ 牛乳	◎一口チーズ ◎牛乳 ◎するめ	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、一口チーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、みずな、ヤングコーン、コーン缶	うるち米、押麦、じゃがいも、するめ	ハヤシルー、コンドレッシング	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.7g 炭水化物 75.2g 塩分 2.5g
16 水	わかめご飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 お茶	◎牛乳 ◎さつま芋とチーズのケーキ	厚揚げ、豚もも肉、高野豆腐、削り節、牛乳、クリームチーズ、卵、コンデンスミルク、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、はくさい、切干しいたけ、えのきたけ、乾燥わかめ、葉ねぎ	うるち米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、さつまいも、マーガリン、薄力粉	わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー、パニラエッセンス	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.0g 炭水化物 75.0g 塩分 3.3g
17 木	豚肉の柳川風丼 チンゲン菜の和え物 お茶	◎牛乳 ◎ロールケーキ	豚もも肉、卵、厚揚げ、高野豆腐、削り節、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ごぼう、糸みつば、刻みのり、チンゲンサイ、だいずもやし	うるち米、三温糖、すりごま	こいくちしょうゆ、清酒、麦茶、ロールケーキ	エネルギー 512kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.4g 炭水化物 70.8g 塩分 1.7g
18 金	食パン 魚の揚げ煮 やみつききゅうり トマト 野菜スープ 牛乳	◎牛乳 ◎ビスコ	赤魚、ベーコン、牛乳	しょうが、きゅうり、トマト、キャベツ、たまねぎ、まいたけ、チンゲンサイ、だいこん	食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、ごま油、すりごま	こいくちしょうゆ、鶏がらだし、コンソメ、ビスコ	エネルギー 573kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.2g 炭水化物 72.6g 塩分 10.6g

19	土	五目ラーメン(土) さつま芋のレモン煮 牛乳	◎バター小豆スティックパン	豚もも肉、なると、牛乳	コーン缶、だいずもやし、チンゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、しょうが、レモン	中華めん、ごま油、さつまいも、三温糖	おろしにんにく、中華だし、バター小豆スティックパン	エネルギー 403kcal たんぱく質 16.7g 脂質 10.3g 炭水化物 66.6g 塩分 1.4g
21	月	たけのこご飯 魚の煮つけ きゅうりともやしの和え物 五目みそ汁 お茶	◎牛乳 ◎カステラ	油揚げ、鶏もも肉、削り節、赤魚、しらす干し、厚揚げ、牛乳	たけのこ、にんじん、さやえんどう、しょうが、きゅうり、だいずもやし、コーン缶、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、葉ねぎ	うるち米、三温糖、かたくり粉、カステラ	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶	エネルギー 553kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.1g 炭水化物 84.4g 塩分 3.0g
22	火	ご飯 ホイコーロー 中華スープ お茶	◎牛乳 ◎きな粉ウエハース	豚もも肉、豚レバー、卵、木綿豆腐、牛乳	にんじん、キャベツ、青ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、コーン缶	うるち米、三温糖	米みそ、清酒、本みりん、中華だし、麦茶、きな粉ウエハース	エネルギー 444kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.8g 炭水化物 66.5g 塩分 1.9g
23	水	キッズピビンバ キャベツの中華風サラダ バナナ お茶	◎牛乳 ◎パタースティックパン	豚ひき肉、牛乳	葉ねぎ、しょうが、にんにく、だいずもやし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、ヤングコーン、みずな、バナナ	うるち米、ごま油、サラダ油、パタースティックパン	清酒、焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、ごまドレッシング、麦茶	エネルギー 594kcal たんぱく質 21.3g 脂質 23.2g 炭水化物 80.8g 塩分 1.2g
24	木	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	◎牛乳 ◎みりん揚げ	豚もも肉、蒸しかまぼこ、さくらえび、やりいか、牛乳	キャベツ、だいずもやし、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、かぼちゃ、プロッコリー	サラダ油、さつまいも、すりごま	焼きそばめん、ウスターソース、マヨネーズ、みりん揚げ	エネルギー 453kcal たんぱく質 16.8g 脂質 22.0g 炭水化物 53.1g 塩分 1.2g
25	金	超熟ロールパン 鶏のから揚げ 粉ふき芋 トマト ワンドラスープ 牛乳	◎パンキンケーキ	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、ロースハム、牛乳、コンデンスミルク、スキムミルク	しょうが、にんにく、あおのり、トマト、チンゲンサイ、カットわかめ、かぼちゃ	コッペパン、かたくり粉、なたね油、じゃがいも、さつまいも、薄力粉、マーガリン、食塩不使用バター、三温糖	こいくちしょうゆ、清酒、ワンドラの皮、中華だし、ベーキングパウダー	エネルギー 560kcal たんぱく質 24.2g 脂質 25.2g 炭水化物 65.6g 塩分 2.6g
26	土	ずき焼き丼(土) ほうれん草の和え物(土) 牛乳	◎さつま芋スティックパン	豚もも肉、焼き豆腐、なると、卵、牛乳	長ねぎ、はくさい、しいたけ、ほうれんそう、だいずもやし	うるち米、しらたき、さつま芋スティックパン	こいくちしょうゆ	エネルギー 414kcal たんぱく質 15.5g 脂質 12.2g 炭水化物 63.3g 塩分 1.0g
28	月	食パン 魚のフライオーロラソース コールスローサラダ カレースープ 牛乳	◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	ホキ、卵、ロースハム、ウインナーソーセージ、牛乳、プレーンヨーグルト	キャベツ、きゅうり、レズン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ、オレンジマーマレード	食パン、薄力粉、パン粉、マーガリン、三温糖	トマトケチャップ、マヨネーズ、フレンチドレッシング、カレーパウダー、ブイヨン、ベーキングパウダー	エネルギー 595kcal たんぱく質 28.2g 脂質 26.1g 炭水化物 70.8g 塩分 2.5g
30	水	キーマカレー プロッコリーサラダ 牛乳 オレンジ(45g)	◎牛乳 ◎味しらべ	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、コーン缶、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、プロッコリー、ヤングコーン、きゅうり、バレンシアオレンジ	うるち米	カレーパウダー、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、味しらべ	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.2g 脂質 26.8g 炭水化物 75.3g 塩分 2.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です