

令和7年

4月

予定献立表

虹の精認定こども園

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
1(火)	ご飯、ベーコンのスープ 白身魚フライ コールスローサラダ、じゃがバター	570(475) 20.4(16.7) 23.4(16.3)	精白米 じゃが芋 パン	白身魚 ハム、ベーコン 鶏卵、牛乳	キャベツ、人参 きゅうり、コーン セロリ、干し椎茸	ゼリー	たまごサンド 牛乳	
2(水)	ご飯、なめこの味噌汁 鶏肉の中華照り焼き ひじき煮、ほうれん草のお浸し	570(471) 22.9(22.0) 17.1(15.4)	精白米 こんにゃく ごま油	鶏肉、あさり ひじき、油揚げ 大豆、味噌	人参、ほうれん草 もやし、なめこ ねぎ	牛乳	カスタードドッグ 野菜ジュース	
3(木)	ご飯、大根の味噌汁 鱈の蒲焼き風 チンゲン菜と卵の塩炒め、果物	568(476) 27.1(23.0) 18.8(14.7)	精白米 油、砂糖 さつま芋	鱈、鶏卵 ハム、味噌 牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ、パプリカ 大根、果物	麦茶 せんべい	チキンナゲット 牛乳	
4(金)	ご飯、わかめの味噌汁 肉豆腐 五色和え、さつま芋の甘煮	585(480) 20.8(16.1) 19.2(14.4)	精白米 さつま芋 麩、バター	豆腐、豚肉 鯉節、わかめ 鶏卵、牛乳	玉ねぎ、にら 小松菜、人参 しめじ、もやし	野菜ジュース	レーズンケーキ 牛乳	
5(土)	味噌ラーメン 果物	575(474) 19.5(17.2) 23.0(19.6)	中華麺	豚肉、なると 味噌、牛乳	キャベツ、人参 ねぎ、コーン 果物	プリン	お菓子 牛乳	
7(月)	ご飯、小松菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜のそぼろあんかけ、おかか和え	572(471) 20.9(17.2) 20.5(16.3)	精白米 麩、バター グラニュー糖	豚肉、鶏肉 鯉節、豆腐 味噌	玉ねぎ、かぼちゃ ブロッコリー、コーン 人参、小松菜	ヤクルト	お麩のラスク 野菜ジュース	
8(火)	ご飯、麩の味噌汁 鯉のバター醤油焼き 炒り豆腐、無限ピーマン	571(472) 29.6(26.8) 22.7(16.5)	精白米 麩、バター パン、砂糖	鯉、豆腐 鶏肉、鶏卵 ツナ、きな粉	玉ねぎ、パプリカ 干し椎茸、ピーマン グリーンピース、人参	ヨーグルト	きな粉トースト 牛乳	
9(水)	春野菜カレーライス フルーツヨーグルト 麦茶	586(480) 14.5(11.9) 20.8(16.3)	精白米 じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ、人参 アスパラガス たけのこ、果物	野菜ジュース	あんまん ヤクルト	
10(木)	ご飯、椎茸のスープ ささ身フライ イタリアンサラダ、ミートボール	571(477) 24.4(21.8) 16.7(13.8)	精白米 パン粉 うどん	鶏肉、鶏卵 ベーコン、豚肉 味噌	レタス、きゅうり キャベツ、人参 かぼちゃ、しめじ	オレンジジュース	ほうとう風うどん 麦茶 (以) せんべい	
11(金)	ご飯、はんぺんのすまし汁 鮭の蒸し焼き 肉じゃが、きゅうりの酢の物	571(474) 25.7(22.0) 20.8(16.3)	精白米 じゃが芋 マヨネーズ	鮭、豚肉、チーズ わかめ、鶏卵 はんぺん、牛乳	人参、玉ねぎ えのき、みかん ねぎ、きゅうり	麦茶 せんべい	チーズ蒸しパン 牛乳	
12(土)	クリームスープバゲティ 果物	572(480) 19.7(16.6) 25.6(21.0)	スバゲティ	ベーコン チーズ、牛乳	キャベツ、人参 玉ねぎ、果物 グリーンピース	プリン	お菓子 牛乳	
14(月)	ご飯、中華風コーンスープ ねぎ塩チキン ブロッコリーのカレーソーテー、果物	565(456) 24.3(21.0) 15.9(11.5)	精白米 パン、バター ごま油	鶏肉、鶏卵 牛乳	ブロッコリー 人参、玉ねぎ コーン、果物	ゼリー	マーマレードジャムサンド 牛乳 (以) ビスケット	
15(火)	ご飯、えのきの味噌汁 めかじきの竜田揚げ 棒棒鶏サラダ、さつま芋のレモン煮	572(479) 25.9(21.4) 17.6(13.7)	精白米 油、バター さつま芋	鮭、鶏肉 厚揚げ、味噌 鶏卵、牛乳	きゅうり、玉ねぎ えのき、人参 果物	りんごジュース	人参ケーキ 牛乳 (以) 果物	

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
16(水)	ご飯、卵のスープ 麻婆春雨 チンゲン菜の中華和え、果物	576(465) 20.6(18.0) 20.1(14.2)	精白米 春雨 ごま油	豚肉、ハム 鶏卵、わかめ 味噌、牛乳	チンゲン菜、人参 ねぎ、干し椎茸 もやし、果物	ヨーグルト	アメリカンドッグ 牛乳	
17(木)	ご飯、小ねぎのすまし汁 鯖の味噌煮 じゃが芋金平、ほうれん草の納豆和え	575(468) 22.3(19.5) 21.5(17.8)	精白米 じゃが芋 ハイシート	鯖、ベーコン 納豆、味噌 牛乳	人参、ピーマン ほうれん草、人参 もやし、ねぎ	ヤクルト	スティックパイ 牛乳 (以) 果物	
18(金)	【誕生会】 わかめご飯、ABCスープ ハムカツ アスラのサラダ、ミニケーキ	576(474) 20.7(16.5) 22.3(18.9)	精白米 マカロニ じゃが芋	わかめ、ハム 鶏卵、牛乳 ウインナー	キャベツ、人参 きゅうり、アスパラガス 玉ねぎ、コーン	麦茶 クッキー	いちごババロア (以) クッキー	
19(土)	ソース焼きそば 果物 豆腐のスープ	568(461) 21.0(16.3) 22.4(14.5)	中華麺	豚肉、豆腐 鶏卵、牛乳	キャベツ、人参 玉ねぎ、もやし ピーマン、果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
21(月)	ふりかけご飯、キャベツのスープ 鯖のチーズパン粉焼き ポークビーンズ、ポイルブロッコリー	578(467) 26.1(21.3) 25.1(18.7)	精白米 マヨネーズ パン粉	鯖、チーズ 豚肉、大豆 牛乳	玉ねぎ、干し椎茸 ブロッコリー キャベツ、人参	野菜ジュース	プチシュークリーム 牛乳	
22(火)	ご飯、なすの味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ツナマヨ金平、小松菜のお浸し	572(467) 23.2(18.3) 17.5(13.7)	精白米 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉、ツナ 油揚げ、味噌 牛乳	れんこん、人参 コーン、小松菜 もやし、なす	麦茶 ビスケット	キャラメルポテト 牛乳	
23(水)	ご飯、わかめのスープ 八宝菜 パンサンダー、コーンしゅうまい	573(476) 18.9(17.2) 19.4(17.6)	精白米 春雨 パン、バター	豚肉、ハム シーフードミックス 豚肉、わかめ	白菜、人参、椎茸 玉ねぎ、きゅうり もやし、コーン	牛乳	フレンチトースト 野菜ジュース	
24(木)	ご飯、人参の味噌汁 鱈の香味焼き 生揚げの中華煮、果物	570(474) 24.0(20.4) 23.5(18.1)	精白米 麩、油 ハイシート	鱈、厚揚げ 豚肉、味噌 ベーコン、牛乳	ねぎ、たけのこ 人参、玉ねぎ えのき、椎茸	麦茶 せんべい	くるくるベーコンパイ 牛乳	
25(金)	ロールパン、クリームシチュー ミートローフ 海藻サラダ、トマト	570(465) 28.7(22.1) 23.4(17.8)	パン じゃが芋 中華麺	豚肉、鶏卵 ツナ、わかめ 鶏肉、味噌	玉ねぎ、人参 レタス、きゅうり トマト、キャベツ	野菜ジュース	【カレーラーメンの日】 カレーラーメン 麦茶	
26(土)	焼きうどん 果物 卵のすまし汁	563(466) 17.5(15.6) 20.7(14.5)	うどん	豚肉、鶏卵 わかめ、牛乳	キャベツ、人参 ねぎ、ピーマン 椎茸、果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
28(月)	ご飯、玉ねぎのスープ 赤魚の味噌マヨネーズ焼き ベーコンとコーンのソーテー、えびしゅうまい	569(481) 19.5(16.9) 17.7(14.8)	精白米 マヨネーズ バター	赤魚、味噌 ベーコン 豚肉、えび	コーン、キャベツ 人参、ほうれん草 玉ねぎ、干し椎茸	ヤクルト	【オレンジジュースの日】 ココアワッフル オレンジジュース (以) ビスケット	
29(火)	昭和の日							
30(水)	ご飯、ポトフスープ 照焼きハンバーグ ツナとブロッコリーの炒め物、ミニチーズ	578(471) 25.0(20.7) 25.2(20.8)	精白米 パン粉 砂糖	豚肉、鶏卵 牛乳、ツナ チーズ、ウインナー	玉ねぎ、パプリカ ブロッコリー キャベツ、みかん	牛乳	フルーチェ (以) ウエハース	

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.2g 未満児：1.7g