

2025年4月 献立表 (キンダー)

2025年3月19日
しあわせの丘こども園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)			日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	ごはん ショア (ブレーン) 春雨スープ 鶏のからあげ ブロッコリーとじゃがいものサラダ	マカロニきなこ 牛乳	米、じゃがいも、 片栗粉、マカロ ニ、砂糖、春雨、 油	ショア (ブレー ン)、牛乳、鶏 肉、きな粉、わか め	玉ねぎ、ブロッコ リー、コーン、しょう が、干しいたけ	17	木	パン チキンスープ ウインナーのオープン焼き スナップエンドウと豚肉のソテー	きつねおにぎり	ロールパン、じゃ がいも、米、砂 糖、油	ウインナーソー セージ、豚肉、鶏 肉、油揚げ	玉ねぎ、チンゲン菜、 にんじん、スナップえ んどう、コーン、エリ ンギ、裏ごしコーン
2	水	チキンカレーライス 大根のツナサラダ いちご	心のラスク 牛乳	米、じゃがいも、 カレールウ、麩、 油、砂糖、マーガ リン	牛乳、鶏肉、ツナ 水煮、かつお節	いちご、大根、玉ね ぎ、にんじん、きゅう り	18	金	ごはん ショア (いちご) キャベツのスープ 鮭のねぎマヨ焼き チンゲン菜の洋風煮	米粉ブラウニー 牛乳	米、砂糖、米粉、 油、ココア、片栗 粉	ショア (いち ご)、牛乳、鮭、 豆腐、豚肉	玉ねぎ、チンゲン菜、 にんじん、キャベツ、 青ねぎ
3	木	ごはん 豚汁 焼魚 ちくわのマヨ和え	ドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ ミックス、じゃが いも、砂糖、油	牛乳、鮭、豚肉、 おから、ちくわ、 油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、大根、青ねぎ	19	土	ひじきそぼろ丼 大根のすまし汁 ほうれん草のおかか和え	オレンジ 牛乳	米、油、米粉、砂 糖	牛乳、豚ひき肉、 大豆、油揚げ、ひ じき、かつお節	オレンジ、ほうれん 草、玉ねぎ、大根、に んじん、えのきたけ、 しょうが
4	金	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ささみカツ 大根とウインナーの洋風煮	フルーツポンチ	米、パン粉、油、 砂糖、小麦粉	ささみ、ウイン ナーソーセージ、 油揚げ、みそ	大根、玉ねぎ、白桃 缶、みかん缶、パナ ナ、パイン缶、小松 菜、にんじん	20	日					
5	土	焼きそば 小松菜のみそ汁 りんご	マシュマロサンド 牛乳	焼きそばめん、焼 きそばソース、マ シュマロ、油、小 麦粉	牛乳、豚肉、み そ、あおのり	りんご、玉ねぎ、キャ ベツ、小松菜、にん じん、ピーマン	21	月	ごはん 型抜きチーズ 春雨スープ 油淋鶏 キャベツのマヨ和え	にんじんケーキ 牛乳	米、ホットケーキ ミックス、片栗 粉、砂糖、春雨、 油	牛乳、鶏肉、型抜 きチーズ、わかめ	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、きゅうり、白 ねぎ、コーン、しょう が、干しいたけ
6	日						22	火	鶏そぼろ丼 油揚げのすまし汁 フルーツポンチ	マシュマロおこし 牛乳	米、コーンフレ ーク、マシュマロ、 砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、 油揚げ	玉ねぎ、にんじん、白 桃缶、小松菜、パナ ナ、パイン缶、みかん 缶、しょうが
7	月	ごはん チキンスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ	バナナケーキ 牛乳	米、ホットケーキ ミックス、春雨、 砂糖、片栗粉、ご ま油、油	牛乳、豆腐、豚ひ き肉、鶏肉、ささ み、赤みそ	バナナ、にんじん、チ ンゲン菜、きゅうり、 白ねぎ、干しいたけ	23	水	ごはん 白菜の豆乳スープ ポークチャップ コールスローサラダ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、米、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆 乳、ウインナー ソーセージ	玉ねぎ、キャベツ、白 菜、きゅうり、エリン ギ、にんじん、しめ じ、コーン
8	火	ハヤシライス マセドアンサラダ りんご	ココアプリン	米、じゃがいも、 砂糖、ハヤシル ウ、ココア、油	豆乳、牛肉、セラ チン、豆乳ホイ ップ	りんご、玉ねぎ、にん じん、コーン、きゅう り、エリンギ	24	木	たけのこごはん 豆腐のみそ汁 さわらの竜田揚げ 切干大根のサラダ	フルーツヨーグルト	米、片栗粉、油、 砂糖、ごま油	ヨーグルト、さわ ら、豆腐、ささ み、スキムミル ク、油揚げ、みそ	にんじん、白桃缶、パナ ナ、小松菜、みかん缶、 たけのこ、きゅうり、切 干大根、しょうが
9	水	ごはん 大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	お花見おにぎり	米、砂糖、油	豚肉、鮭、油揚 げ、みそ、炊き込 みわかめ	玉ねぎ、しめじ、大 根、小松菜、えのきた け、にんじん、切干大 根、しょうが	25	金	ごはん 油揚げのみそ汁 ハンバーグ ポテトサラダ	米粉ケーキ	米、じゃがいも、 米粉、砂糖、油、 片栗粉	豆乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、油揚 げ、みそ、豆乳ホイ ップ	玉ねぎ、にんじん、 きゅうり、小松菜
10	木	ごはん と味付けのり キャベツのみそ汁 さわらの照焼き 高野豆腐の含め煮	揚げパン 牛乳	米、ロールパン、 砂糖、油	牛乳、さわら、油 揚げ、高野豆腐、 みそ、味付けのり	玉ねぎ、キャベツ、に んじん、しょうが	26	土	豚丼 油揚げのみそ汁 キャベツとちくわの和え物	ビスコ 牛乳	米、砂糖、油、ご ま油、小麦粉	牛乳、豚肉、ちく わ、油揚げ、み そ、わかめ	玉ねぎ、キャベツ、に んじん、大根
11	金	ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉じゃが ハリハリ野菜炒め	シュガートースト 牛乳	米、じゃがいも、 食パン、砂糖、 マーガリン、油	牛乳、牛肉、ウイ ンナーソーセ ージ、みそ、わかめ	玉ねぎ、にんじん、小 松菜、切干大根	27	日					
12	土	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 型抜きチーズ	バナナ 牛乳	うどん、片栗粉、 油、カレールウ	牛乳、豚肉、ちく わ、型抜きチ ーズ、油揚げ、大豆 粉、あおのり	玉ねぎ、バナナ、にん じん、青ねぎ	28	月	麦ごはん じゃがいものみそ汁 ひじきのつくね 小松菜と厚揚げの煮浸し	ココア蒸しパン 牛乳	米、米粉、じゃが いも、砂糖、押 麦、片栗粉、油、 ココア	牛乳、鶏ひき肉、 厚揚げ、みそ、ひ じき	小松菜、玉ねぎ、ほう れん草、しょうが
13	日						29	火	昭和の日				
14	月	ごはん ミネストローネ タンドリーチキン ほうれん草のソテー	ココロさつまいも 牛乳	さつまいも、米、 油、片栗粉、グラ ニュー糖	牛乳、鶏肉、ヨー グルト、ウイ ンナーソーセ ージ、スキムミルク、豆 乳	ほうれん草、ホールト マト、にんじん、玉ね ぎ、コーン、キャベツ	30	水	パン じゃがいもスープ 鶏肉のグラタン オレンジ	そぼろおにぎり	ロールパン、米、 じゃがいも、シ チュールウ、マカ ロニ、油、砂糖	鶏肉、牛乳、鶏ひ き肉、ウインナー ソーセージ、スキ ムミルク、チーズ	オレンジ、玉ねぎ、に んじん
15	火	豆腐そぼろ丼 小松菜のみそ汁 バナナヨーグルト	ポテトチーズもち	米、じゃがいも、 片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト、豆 腐、豚ひき肉、油 揚げ、スキムミル ク、みそ、チ ーズ、牛乳	玉ねぎ、バナナ、小松 菜、にんじん、青ね ぎ、干しいたけ、 しょうが							
16	水	ごはん わかめのみそ汁 春野菜のかき揚げ にんじんとツナのしりしり	アップルケーキ 牛乳	米、油、ホット ケーキミックス、 さつまいも、砂 糖、上新粉	牛乳、ツナ水煮、 ちくわ、みそ、わ かめ、大豆粉	にんじん、玉ねぎ、り んご、そらまめ、大 根、ピーマン							