

# 4月 献立表

令和7年

大網木の花幼稚園

日 曜	献立名		kcal	あか	きいろ	みどり	その他
	昼食			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
9 水	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き チーズ 牛乳		493	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 小切麩	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 みつば 昆布	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ
10 木	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 大根のきんぴら パイナップル 牛乳		491	高野豆腐 味噌 鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま	わかめご飯の素 干しいたけ 小松菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 グリーンピース パイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん
11 金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ りんご 牛乳		523	豚肉 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ ブロッコリー もやし りんご	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩
14 月	ご飯 味噌汁 コロッケ 納豆和え オレンジ 牛乳		477	味噌 納豆 牛乳	米 小切麩 コロッケ 油 片栗粉	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 大根 小松菜 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
15 火	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル パイナップル 牛乳		500	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 春雨 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま	干しいたけ わかめ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 パイナップル	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢
16 水	ご飯 コンソメスープ ベーコン入りオムレツ ごぼうサラダ グレープフルーツ 牛乳		485	鶏卵 ベーコン 牛乳	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	南瓜 しめじ 小松菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 パプリカ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
17 木	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれいのみりん焼き じゃが芋の炒め煮 バナナ 牛乳		456	厚揚げ 味噌 かれい 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油	キャベツ 塩昆布 干しいたけ しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ
18 金	ご飯 ポークカレー コーンサラダ パイナップル 牛乳		562	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン パイナップル	水 カレールウ 塩
21 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え りんご 牛乳		537	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒
22 火	野菜パン コーンスープ ハンバーグ 白菜のマリネ オレンジ 牛乳		520	豚肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン パン粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン パセリ 白菜 きゅうり パプリカ オレンジ	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢
23 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 人参ドレッシング和え チーズ 牛乳		471	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 マーマレード	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング
24 木	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ブロッコリーの和え物 バナナ 牛乳		462	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ えのき茸 にら 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 大根 人参 バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
28 月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ りんご 牛乳		480	豚肉 牛乳	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 ブロッコリー キャベツ りんご	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢
30 水	二色そぼろ丼 味噌汁 ごまサラダ チーズ 牛乳		502	鶏肉 鶏卵 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 ごま ごま油	しょうが 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参	水 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ

※赤字・青字はアレルギー対応食  
 ※赤字・代替食  
 ※青字・除去食

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	450	18.5	16.6	200	1.4
児	497	20.2	18.5	285	1.5

★園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。