

令和7年度 4月 献立表

ひまわりさかえこども園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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 紅白しゅうまい ポトフ フルーツ	米、もち米、 じゃが芋、小麦粉、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、 ウインナー	玉葱、大根、キャベツ、人参、 セロリ、生姜	お菓子 牛乳 マーブル蒸しパン 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.6 g カルシウム 222 mg
2 (水)	パン フルーツ ハンバーグ 付け合わせ コーンクリームスープ	パン、パン粉	牛乳、豚肉、牛肉、 豆乳、ウインナー、 豆乳ホイップ、豆腐	キャベツ、玉葱、コーン、 ブロッコリー、苺、人参、 パセリ	お菓子 牛乳 いちごゼリー 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 23.4 g カルシウム 301 mg
3 (木)	桜ごはん フルーツ 鱈の照り焼き 付け合わせ 豆腐のすまし汁	米、じゃが芋、麩、 片栗粉	牛乳、鱈、豆腐、 ちくわ、いりこ、 青のり、でんぶ、わかめ	玉葱、人参、豆苗、コーン、 グリーンピース、生姜	お菓子 牛乳 お惣ラスク いりこ 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 230 mg
4 (金)	豚汁うどん かき揚げ フルーツ	うどん、小麦粉、 さつま芋、里芋	牛乳、豚肉、みそ、 豆乳、ちくわ、油揚げ	玉葱、大根、人参、いんげん、 ごぼう、ほうれん草、葱、 干し椎茸	お菓子 牛乳 お花見クッキー 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 24.1 g カルシウム 243 mg
5 (土)	中華丼 わかめスープ フルーツ	米、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚肉、わかめ	白菜、人参、キャベツ、玉葱、 豆苗、干し椎茸、きくらげ、 生姜	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 298 mg
7 (月)	ごはん お好みボール もずくスープ フルーツ	米、小麦粉、 マカロニ、ごま油	牛乳、豚肉、もずく、 きな粉、かつお節、 青のり	キャベツ、人参、もやし、 玉葱、コーン、ちんげん菜、 葱、干し椎茸	お菓子 牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 322 mg
8 (火)	パン 豆乳シチュー キャベツの塩昆布和え フルーツ	パン、さつま芋、米、 もち米、こしあん、 ごま油、じゃが芋、小麦粉	牛乳、豆乳、鶏肉、 昆布	玉葱、キャベツ、人参、コーン、 きゅうり、苺、グリーンピース、 しめじ	お菓子 牛乳 いちごおぼき 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 244 mg
9 (水)	ごはん フルーツ 白身魚の新緑揚げ 付け合わせ けんちん汁	米、小麦粉、里芋、 こんにゃく	牛乳、白身魚、豆腐、 豆乳、ウインナー、 油揚げ	人参、大根、いんげん、 ごぼう、豆苗、コーン、パセリ	お菓子 牛乳 ウインナースティックパン 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 260 mg
10 (木)	ごはん 筑前煮 ひじきナムル フルーツ	米、じゃが芋、 こんにゃく、ごま、 ごま油、里芋	牛乳、鶏肉、 いりこ、ひじき、 昆布、寒天	パイナップル、大根、人参、 キャベツ、ごぼう、いんげん、 小松菜、干し椎茸	お菓子 牛乳 パイゼリー いりこ 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 270 mg
11 (金)	ごはん カレー豆腐 切り干し大根のごまネーズ フルーツ	米、小麦粉、 マヨネーズ、 片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、 豆乳、ツナ、おから	人参、玉葱、切干大根、 きゅうり、グリーンピース、 干し椎茸	お菓子 牛乳 おからドーナツ 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.8 g カルシウム 327 mg
12 (土)	チキンタン キャベツのスープ フルーツ	スパゲティ	牛乳、ウインナー	玉葱、トマト、人参、キャベツ、 ピーマン、コーン、パセリ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 385 mg
14 (月)	パン フルーツ コロケ 付け合わせ ジュリアンスープ	じゃが芋、パン、 パン粉、小麦粉、 春雨	牛乳、豚肉、 ウインナー、寒天	バナナ、人参、玉葱、キャベツ、 パイナップル、みかん、大根、 えのき茸、グリーンピース、豆苗、セロリ	お菓子 牛乳 フルーツ寒天 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 19.0 g カルシウム 287 mg
15 (火)	ごはん フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き 付け合わせ ごぼうとれんこんのきんぴら	米、こんにゃく、 マヨネーズ、 小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、ウインナー、 ちくわ、白身魚	コーン、もやし、れんこん、 人参、ごぼう、小松菜、 いんげん、パセリ	お菓子 牛乳 アメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.4 g カルシウム 246 mg
16 (水)	ごはん フルーツ 高野豆腐の炒め煮 さつま芋サラダ フルーツ	米、さつま芋、 パン、マヨネーズ、 こしあん、片栗粉	牛乳、凍り豆腐、 いりこ、昆布	人参、しめじ、きゅうり、 いんげん、コーン	お菓子 牛乳 あんパン いりこ 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 309 mg
17 (木)	ごはん ボークビーンズ コールスローサラダ フルーツ	じゃが芋、米、 小麦粉、マヨネーズ、 ごま、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、 青のり	玉葱、キャベツ、人参、コーン、 りんご、いんげん	お菓子 牛乳 コーンチヂミ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 289 mg
18 (金)	ごはん 鱈の甘酢あんかけ 呉汁 フルーツ	米、小麦粉、 片栗粉、こんにゃく	牛乳、鱈、大豆、 みそ、豆乳、油揚げ	大根、人参、白菜、玉葱、 ごぼう、ピーマン、葱、 ほうれん草	お菓子 牛乳 はらぺこあむしクッキー 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 243 mg
19 (土)	きつねうどん きゅうりの酢の物 フルーツ	うどん	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、油揚げ	玉葱、人参、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草、葱	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.9 g カルシウム 293 mg
21 (月)	パン ハッシュドボーク ツナサラダ フルーツ	パン、じゃが芋	牛乳、豚肉、ツナ	玉葱、キャベツ、人参、トマト、 小松菜、グリーンピース、しめじ、 コーン	お菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 25.2 g カルシウム 233 mg
22 (火)	ごはん 赤魚と大根の煮付け ウインナーポテトのオープン焼き フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉、米粉、 マヨネーズ	牛乳、赤魚、豆腐、 ウインナー	大根、コーン、玉葱、 生姜、パセリ	お菓子 牛乳 チュロス 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 225 mg
23 (水)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンデー フルーツ	米、春雨、ごま、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、ちくわ、鶏肉、 いりこ	もやし、人参、みかん、玉葱、 きゅうり、コーン、ニラ、生姜、 干し椎茸	お菓子 牛乳 みかんゼリー いりこ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 308 mg
24 (木)	ごはん フルーツ チキン南蛮 付け合わせ 若竹汁	米、パン、小麦粉、 マヨネーズ、 コーンスターチ	牛乳、鶏肉、豆腐、 豆乳、わかめ	玉葱、キャベツ、きゅうり、 人参、たけのこ、コーン、葱	お菓子 牛乳 ココアクリームパン 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 228 mg
25 (金)	ボークカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、豚肉、豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、苺、 きゅうり、りんご、コーン、 グリーンピース、レーズン、にんにく	お菓子 牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 691 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 252 mg
26 (土)	焼きそば コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、 じゃが芋	牛乳、豚肉、 かつお節、青のり	キャベツ、人参、玉葱、 ピーマン、パセリ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 232 mg
28 (月)	たけのこごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ さつま汁 フルーツ	米、さつま芋、 パン、片栗粉、 マヨネーズ	牛乳、豆腐、鶏肉、 みそ、油揚げ、 ウインナー、わかめ	人参、玉葱、葱、たけのこ、 コーン、ピーマン、干し椎茸、 豆苗	お菓子 牛乳 ピザパン 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 352 mg
30 (水)	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 いんげんのおかか和え フルーツ	米、クラッカー、 春雨、苺ジャム、 ごま油	牛乳、豚肉、 さつま揚げ、かつお節	キャベツ、人参、玉葱、 きくらげ、いんげん、ちんげん菜、 たけのこ、生姜、干し椎茸	お菓子 牛乳 クラッカーサンド (イチゴジャム) 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 261 mg

※牛乳以外の食品・調味料には、卵、乳製品は使用していません。