

令和7年度 4月 献 立 表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 火	昼食	ご飯 白身魚のピカタ 豆乳スープ フルーツ	米 小麦粉	白身魚、卵、粉チーズ 豆乳、ベーコン	パセリ キャベツ、玉ねぎ、パセリ フルーツ	コンソメ
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
02 水	昼食	ご飯 ボークチャップ 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 油 マヨネーズ、すりごま	豚肉 ハム、ひじき	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	ケチャップ、ウスターソース、塩 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
03 木	昼食	ご飯 吉野煮 きゅうりの酢の物 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 砂糖	生揚げ、鶏もも肉 しらす干し、わかめ	大根、人参、いんげんまめ きゅうり フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ、だしの素
	午後おやつ	餃子ピザ 牛乳	ぎょうざの皮	とろけるチーズ、ウィンナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
04 金	昼食	梅じゃこむすび 花団子シューマイ 五色和え フルーツ	米 もち米、片栗粉 ごま油	しらす干し 鶏ひき肉、豚ひき肉 ちくわ、かつお節	しそ 玉ねぎ、生姜 もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	塩 しょうゆ
	午後おやつ	桜クッキー 牛乳	小麦粉、いちごジャム、片栗粉、油、砂糖	牛乳		
05 土	昼食	かやくうどん コーンポテト フルーツ	うどん、砂糖 じゃがいも	卵、牛肉、かまぼこ、いりこ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
07 月	昼食	ご飯 鶏肉のネギボン酢炒め チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	米 油、砂糖 すりごま、砂糖	鶏もも肉 しらす干し	しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ チンゲン菜、人参 フルーツ	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ
	午後おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	スキミル 牛乳	レーズン	
08 火	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ フルーツ	米 油 ごま、油、砂糖	豚肉 ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
09 水	昼食	ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ	米 ごま、油、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ 錦糸卵、かまぼこ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
10 木	昼食	ご飯 鮭のムニエル レバニラ炒め じゃがいものみそ汁 フルーツ	米 小麦粉、バター 砂糖 じゃがいも	鮭 鶏レバー みそ、いりこ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	スキミル、きな粉 牛乳		塩
11 金	昼食	ご飯 カレー豆腐 切干大根のゴマネーズ フルーツ	米 油、片栗粉 マヨネーズ、ごま、砂糖	木綿豆腐、豚肉 ハム	玉ねぎ、人参、しいたけ、グリーンピース 人参、切干大根 フルーツ	カレールウ、ウスターソース、塩 しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳	枝豆	しょうゆ
12 土	昼食	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、砂糖	牛ひき肉、粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、ホールトマト、ピーマン、しめじ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
14 月	昼食	ご飯 生揚げの野菜あんかけ 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 砂糖、片栗粉、ごま油 すりごま、ごま油	生揚げ、豚肉 サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 小松菜 フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		牛乳	黄桃缶、パイン缶、みかん缶	
15 火	昼食	ご飯 肉じゃが キャベツとコーンのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにやく、砂糖、油 油、砂糖	牛肉 ハム	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
16 水	昼食	ご飯 凍り豆腐の卵とじ ほうれん草の磯和え フルーツ	米 油、砂糖 ごま油	卵、凍り豆腐 焼きのり	人参、玉ねぎ、ニラ もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 しょうゆ
	午後おやつ	バナナヨーグルト おしやぶり昆布		ヨーグルト、スキミル こんぶ	バナナ	

※

※

※