

2025年04月



献立表



そよかぜ保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名
01 火	ご飯 ポークチャップ なばなともやしのナムル 豆腐となめこのみそ汁	米 豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、油、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、中濃ソース、酒、砂糖 なばな、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、食塩、すりごま 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 バナナケーキ	牛乳、ビスコ 牛乳 バナナ、小麦粉、ベーキングパウダー、水、砂糖、油、
02 水	ご飯 さばのおろし煮 青梗菜のごま和え 南瓜と玉ねぎのみそ汁	米 さば、食塩、かつお・昆布だし汁、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、だいこん チンゲンサイ、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ たまねぎ、かぼちゃ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 マカロニきな粉	牛乳、バナナ 牛乳 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、
03 木	きつねうどん さつま芋素揚げ 白菜とほうれん草のおかか和え	ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 さつまいも、油、食塩 はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 塩昆布と炒り卵のおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、塩こんぶ、卵、砂糖、油、ごま、焼きのり、
04 金	ご飯 かじきのケチャップあえ かぶときゅうりのサラダ キャベツとえのきのみそ汁	米 かじき、食塩、酒、片栗粉、油、水、ケチャップ、中濃ソース、砂糖 かぶ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩 キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 クッキー・セサミ	牛乳、バナナ 牛乳 小麦粉、無塩バター、砂糖、卵、牛乳、ごま、
05 土	ドライカレーライス じゃが芋とほうれん草のスープ ヨーグルト	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、しょうが、にんにく、油、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、米粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、水、コンソメ、食塩 ヨーグルト(無糖)、いちごジャム	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳、 ビスケット、ソフトおせんべい
07 月	ご飯 高野豆腐のから揚げ かぼちゃのサラダ かぶのそぼろ汁	米 凍り豆腐、しょうゆ、酒、水、コンソメ、にんにく、片栗粉、油 かぼちゃ、ハム、きゅうり、干しぶどう、マヨネーズ、食塩 かぶ、かぶ・葉、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、片栗粉	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 さつま芋のようかん	牛乳、ビスコ 牛乳 さつまいも、粉かてん、水、砂糖、
08 火	ご飯 炒り鶏 きゅうりの中華和え 小松菜とえのきのみそ汁	米 鶏もも、鶏むね肉、ちくわ、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、たけのこ、れんこん、板こんにゃく、油、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、酒、いんげん きゅうり、食塩、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、ごま こまつな、えのきたけ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、かつお節、しょうゆ、チーズ、焼きのり、
09 水	ご飯 さけの甘みそ焼き コーンサラダ 厚揚げの豚汁	米 さけ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、油、食塩、酢、砂糖、たまねぎ 豚肉(肩ロース)、生揚げ、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 りんごのパンプティング	牛乳、バナナ 牛乳 食パン、卵、牛乳、砂糖、りんご、
10 木	焼きそば ブロッコリーとトマトの ごまサラダ わかめスープ みかんヨーグルト	中華麺、豚肉(肩ロース)、酒、こしょう、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、油、中濃ソース、ケチャップ、あおのり きゅうり、ブロッコリー、トマト、食塩、すりごま カットわかめ、コーン(冷凍)、ねぎ、水、中華だしの素、食塩 ヨーグルト(無糖)、みかん缶、砂糖	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 アスパラおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ベーコン、バター、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、焼きのり、
11 金	ご飯 ツナ餃子 春雨サラダ 白菜坦々スープ	米 餃子の皮、ツナ缶、たまねぎ、キャベツ、油、しょうゆ、片栗粉、ごま油、にんにく、しょうが、パン粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩、すりごま 豚ひき肉、はくさい、にんじん、こまつな、おろしにんにく、ごま油、水、がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、すりごま	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 豆乳もち	牛乳、バナナ 牛乳 豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉、黒砂糖、水、
12 土	鶏肉と小松菜のクリームライ トマトチキンスープ ヨーグルト	米、鶏もも肉、にんにく、砂糖、食塩、こまつな、たまねぎ、にんじん、油、豆乳、クリームコーン缶、コンソメ、米粉 鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、トマト、水、コンソメ、食塩 ヨーグルト(無糖)、いちごジャム	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、
14 月	高野豆腐のそぼろ丼 ポテトサラダ 切干大根と油揚げのみそ汁	米、鶏ひき肉、酒、油、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、凍り豆腐、砂糖、酒、しょうゆ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨネーズ、食塩 切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 蒸しパン(甘納豆)	牛乳、ビスコ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、調製豆乳、油、甘納豆、
15 火	わかめご飯 スティックチキン 切干大根とキャベツの ごまマヨサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	米、炊き込みわかめ 鶏ささみ、しょうゆ、にんにく、コーンフレーク、油 切り干しだいこん、キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、コーン(冷凍)、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ はくさい、えのきたけ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 にんじんポンデケージョ	牛乳、ビスコ 牛乳 にんじん、ハム、マッシュポテト、水、米粉、片栗粉、コンソメ、食塩、油、

16 水	ハヤシライス スナップエンドウのチキンサラダ プリン	米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ 鶏ささ身、酒、スナップえんどう、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、酢、砂糖、油、食塩 牛乳、プリンの素	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 黄な粉スノーボール	牛乳、バナナ 牛乳 小麦粉、きな粉、油、砂糖
17 木	わかめうどん ささみの天ぷら フルーツヨーグルト	ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 鶏ささ身、食塩、卵、しょうゆ、片栗粉、小麦粉、油 ヨーグルト(無糖)、砂糖、みかん缶、パイン缶、バナナ、干しぶどう	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 鮭葱おにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、しょうゆ、さけ、ごま油、万能ねぎ、すりごま、焼きのり、
18 金	ご飯 かじきのさっぱり甘酢ソース 豆苗ともやしのナムル 大根と厚揚げのみそ汁	米 かじき、パセリ、片栗粉、油、たまねぎ、しょうゆ、三温糖、酢 トウモロコシ、もやし、カットわかめ、すりごま、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 だいこん、にんじん、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 バターシュガートースト	牛乳、バナナ 牛乳 食パン、バター、グラニュー糖、
19 土	ドライカレーライス じゃが芋とほうれん草のスープ ヨーグルト	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、しょうが、にんにく、油、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、米粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、水、コンソメ、食塩 ヨーグルト(無糖)、いちごジャム	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、
21 月	マーボー豆腐丼 キャベツの昆布サラダ マロニースープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、ごま油、水、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油 マロニー、鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、油、水、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 ほうれん草とチーズの カップケーキ	牛乳、ビスコ 牛乳 ほうれんそう、チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、卵、牛乳、
22 火	赤飯 キャベツメンチ ミモザサラダ 若竹汁	米、あずき、食塩、ごま 豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、食塩、小麦粉、卵、調製豆乳、パン粉、油、ケチャップ、中濃ソース ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、トマト、卵、マヨネーズ、砂糖、酢 たけのこ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 ババロアいちご	牛乳、ビスコ 牛乳 ゼラチン、水、いちご、牛乳、生クリーム、砂糖、
23 水	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き さつまいもマヨサラダ 豆腐としめじのみそ汁	米 鶏もも(皮なし)、おろししょうが、パイン缶、たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、油 さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マヨネーズ、食塩 木綿豆腐、しめじ、カットわかめ、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 フライドポテト	牛乳、バナナ 牛乳、 じゃが芋、食塩、油
24 木	ミートスパゲティ マセドアンサラダ オニオンスープ	スパゲティ、鶏ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、水、ケチャップ、ウスターソース、米粉 じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム、りんご、チーズ、マヨネーズ、酢、食塩、砂糖 たまねぎ、にんにく、油、水、コンソメ、食塩、パセリ粉	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 鶏そぼろおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、あおのり、焼きのり、
25 金	ご飯 白身魚のフライ タルタルソース添え キャベツとかぶのゆかり和え 切干大根と小松菜のみそ汁	米 メルルーサ、小麦粉、卵、パン粉、油、卵、たまねぎ、パセリ粉、レモン果汁、マヨネーズ、食塩、こしょう キャベツ、かぶ、しそふりかけ 切り干しだいこん、こまつな、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 スイートポテト	牛乳、バナナ 牛乳 さつまいも、砂糖、食塩、豆乳、バニラエッセンス、油、
26 土	鶏肉と小松菜のクリームライス トマトチキンスープ ヨーグルト	米、鶏もも肉、にんにく、砂糖、食塩、こしょう、こまつな、たまねぎ、にんじん、油、豆乳、クリームコーン缶、コンソメ、米粉 鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、トマト、水、コンソメ、食塩 ヨーグルト(無糖)、いちごジャム	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、
28 月	カレーライス キャベツのツナレーズンサラダ フルーツのクリーム和え	米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールーウ キャベツ、にんじん、干しぶどう、ツナ油漬缶、酢、油、砂糖、食塩 調製豆乳、砂糖、米粉、バナナ、パイン缶、みかん缶	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳、ビスコ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、
30 水	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツのパインサラダ 五目汁	米 鶏もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま キャベツ、きゅうり、パイン缶、酢 さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 鮭チーズおにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、さけ、酒、チーズ、すりごま、焼きのり、
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エ ネ ル ギ ー 533 k c a l たんばく質 20.9 g 脂 質 17.4 g 塩 分 1.6 g	鉄 2.2 mg カルシウム 238 mg ビタミンC 26 mg 食物繊維 4.4 g	

※0～2歳児クラスは午前のおやつに牛乳70m lとビスケット類(ビスコ)またはバナナが出ます。

※アレルギーをお持ちの園児については、アレルギーの除去または代替えで対応しています。

※食材の納入状況により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

