



4 月 献 立 表



2025年04月

竜之口こども園(一般)

日付		献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
1 15	火	ご飯、肉じゃが、青菜のしらす和え、バナナ	米、じゃがいも、○さつまいも、しらたき、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○調製豆乳、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、こまつな、にんじん、○りんご、もやし、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○さつまいもとりんごのきんとん	496	523
2 16	水	ご飯、鶏肉の照り焼き、春野菜のきんぴら、すまし汁	米、じゃがいも、○米粉、板こんにゃく、○砂糖、○油、砂糖、焼ふ(車ふ)、油	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、さつま揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、○パイン缶、ごぼう、葉ねぎ、さやえんどう	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○米粉のもちもちケーキ	458	534
3 17	木	ご飯、マーボー豆腐、ナムル、オレンジ	米、○食パン、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、○グラニュー糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みみそ(赤色辛みそ)、ごま、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、もやし、チンゲンサイ、にら、黒さくらげ、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○シュガートースト	532	572
4 18	金	カレーライス、スナッペンどうのサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、バーモントカレー(甘口)、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、りんご、スナッペンどう	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○チョコウエハース、○バニラウエハース	501	627
5 19	土	五目うどん、青菜のおかか和え、オレンジ	干しうどん、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、かまぼこ、かつお節、◎牛乳	こまつな、オレンジ・ネーブル、だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○おにぎりせんべい	459	459
7 21	月	ご飯、鶏肉の塩こうじ焼、切り干し大根のごまあえ、小魚の佃煮、バナナ(3未)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、○ヨーグルト(無糖)、○チーズ、しょうゆ、ごま、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、○こまつな、こんぶ佃煮、○レモン、バナナ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○若草蒸しパン	553	546
8 22	火	ご飯、魚の竜田揚げ、千草和え、納豆	米、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、きはだまぐろ、納豆、油揚げ、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、○りんご、にんじん、もやし、葉ねぎ、しょうが、○かんとん、ほしのね	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○りんごゼリー	503	518
9 23	水	ご飯、豚肉の生姜炒め、グリーンポテト、みそ汁、菜めし(3未)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、みみそ(中みそ)、○バター、いわし(煮干し)、しょうゆ、◎牛乳、かつお節	たまねぎ、にんじん、しめじ、○干しぶどう、ねぎ、黒さくらげ、しょうが、あおのり、こまつな	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○レーズンクッキー	531	572
10 24	木	ご飯、筑前煮、もやしとわかめの酢の物、手作りふりかけ	米、じゃがいも、○食パン、板こんにゃく、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、油、○グラニュー糖、米ぬか	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、しらす干し、ごま、○きな粉、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、にんじん、たけのこ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、ひじき、干しいたけ、カットわかめ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○きなこクリームサンド	469	549
11 25	金	ご飯、魚の塩焼き、春キャベツの和え物、豆乳汁	米、○ビーフン、○油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、調製豆乳、○豚肉(もも)、油揚げ、みみそ(中みそ)、ちくわ、みみそ(白みそ)、いわし(煮干し)、しょうゆ、ごま、○しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○もやし、とうもろこし(冷凍)、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○黒さくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○焼きビーフン	467	494
12 26	土	スパゲッティナポリタン、ごま塩サラダ、バナナ	スパゲティ、じゃがいも、ケチャップ、油	○牛乳、ベーコン、ごま、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、バナナ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、きゅうり、エリンギ、とうもろこし(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ぼたぼた焼き	505	514
14 28	月	ご飯、ポークビーンズ、ツナサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、ケチャップ、マヨネーズ、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、ツナ油漬缶、ウインナー、◎牛乳、○しょうゆ、しょうゆ	キャベツ、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、マッシュルーム、いんげん	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○小魚の甘辛、○おにぎりせんべい	561	609
30	水	ご飯、鶏肉のすき焼き煮、キャベツの酢の物、オレンジ	米、じゃがいも、板こんにゃく、○片栗粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、しょうゆ、○きな粉、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○牛乳もち	487	516

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。