

令和7年4月の予定献立表
※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています

丸森ひまわりこども園 以上児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	
昼食	進級・入園 おめでとうございます 	豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) ブロッコリーの塩昆布和え (ツナ、人参、ブロッコリー) みそ汁 (鮓、小松菜、人参) りんご	ミートボール かみかみサラダ (ひじき、ごぼう、きゅうり、コーン) 中華スープ (わかめ、ねぎ、玉ねぎ) 手作りゼリー	チャーハン (ひき肉、卵、蒲鉾、人参、しいたけ、ねぎ) シューマイ 春雨サラダ (ハム、わかめ、春雨、チンゲン菜) バナナ 麦茶	鶏肉のレモン醤油焼き ほうれん草のごま和え (ほうれん草、キャベツ、人参) みそ汁 (白菜、人参、しめじ) オレンジ	豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参) わかめとキャベツの和え物 (わかめ、キャベツ、人参) みそ汁 (大根、玉ねぎ、えのき) フルーツ
午後おやつ		米粉のカップケーキ 牛乳 エネルギー：448kcal 脂質：11.6g たんばく質：24.4g 塩分：1.4g	たいやき 牛乳 エネルギー：494kcal 脂質：12.6g たんばく質：16.5g 塩分：1.4g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：542kcal 脂質：18.4g たんばく質：17.9g 塩分：2.3g	おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー：513kcal 脂質：16.8g たんばく質：16.3g 塩分：2.0g	クレープ 牛乳 エネルギー：482kcal 脂質：16.7g たんばく質：17.0g 塩分：1.1g
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	チキントマト煮 (鶏肉、パセリ) フレンチサラダ (コーン、ブロッコリー、チーズ、きゅうり) ほうれん草スープ (人参、ほうれん草、玉ねぎ) オレンジ	焼きうどん (うどん、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ) 蒸し鶏の中華和え (蒸し鶏、チンゲン菜、人参、もやし) みそ汁 (切干大根、えのき、高野豆腐) 手作りゼリー	豚肉と大根の塩炒め (豚肉、大根、人参) ツナじゃが (ツナ、じゃがいも) みそ汁 (油揚げ、玉ねぎ、しめじ) りんご	サケフライ 白菜のマヨサラダ (白菜、人参、ブロッコリー) コロコロ野菜スープ (じゃがいも、玉ねぎ、人参) パイナップル	照り焼きハンバーグ 小松菜のおかか和え (ちくわ、小松菜、もやし、人参) なめこのみそ汁 (油揚げ、大根、絹さや) バナナ	肉じゃが (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) わかめのごま酢和え (わかめ、キャベツ、えのき) みそ汁 (鮓、大根、人参) ゼリー
午後おやつ	◎ココアクッキー 牛乳 エネルギー：499kcal 脂質：18.0g たんばく質：18.3g 塩分：1.7g	◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー：477kcal 脂質：8.3g たんばく質：14.9g 塩分：1.8g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：491kcal 脂質：17.6g たんばく質：15.4g 塩分：1.8g	◎お昼ラスク 牛乳 エネルギー：485kcal 脂質：18.2g たんばく質：19.0g 塩分：1.1g	◎さつま芋だんご 牛乳 エネルギー：467kcal 脂質：11.3g たんばく質：15.9g 塩分：1.3g	せんべい 牛乳 エネルギー：431kcal 脂質：11.5g たんばく質：15.1g 塩分：1.6g
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	マーボー豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、こら) ほうれん草のナムル (ほうれん草、キャベツ、人参) 中華コンスープ (玉ねぎ、コーン、ねぎ) りんご	からあげ コーンソテー (ブロッコリー、コーン) みそ汁 (しめじ、ほうれん草、高野豆腐) オレンジ	ピピンパドル (ごはん) (ひき肉) (ほうれん草、もやし、人参) 餃子 わかめスープ (玉ねぎ、わかめ、コーン) 手作りゼリー	チキンカレー (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) マカロニサラダ (ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン) フルーツヨーグルト (みかん、バナナ、ヨーグルト) 麦茶	さわらのクリームコーン (さわら、ほうれん草) 人参しりしり (人参、ツナ、卵) 春やさいスープ (玉ねぎ、コーン、アスパラ、キャベツ) パイナップル	豚肉と厚揚げの炒め物 (厚揚げ、ひき肉、玉ねぎ、人参) 小松菜のおかか和え (人参、小松菜、キャベツ) みそ汁 (鮓、大根、ねぎ) フルーツ
午後おやつ	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：497kcal 脂質：16.2g たんばく質：17.0g 塩分：1.9g	◎チーズトースト 麦茶 エネルギー：524kcal 脂質：18.6g たんばく質：23.0g 塩分：1.7g	◎みそ蒸しパン 牛乳 エネルギー：598kcal 脂質：17.4g たんばく質：19.3g 塩分：2.1g	◎かぼちゃクッキー 牛乳 エネルギー：461kcal 脂質：24.5g たんばく質：18.2g 塩分：1.4g	◎きなこマフィン 牛乳 エネルギー：538kcal 脂質：16.3g たんばく質：18.1g 塩分：1.6g	米粉のカップケーキ 牛乳 エネルギー：453kcal 脂質：15.6g たんばく質：15.1g 塩分：1.3g
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	鶏肉の甘辛煮 スパゲティサラダ (パスタ、キャベツ、人参、きゅうり) みそ汁 (高野豆腐、えのき、小松菜) オレンジ	味噌やきにく (豚肉、玉ねぎ、人参) かぼちゃマヨ焼き すまし汁 (蒲鉾、人参、大根) 手作りゼリー	アジの塩こうじ焼き スナックエンドウサラダ (ツナ、キャベツ、コーン、スナックエンドウ) みそ汁 (油揚げ、もやし、ねぎ) バナナ	ふりかけ 五目厚焼き卵 (卵、ひき肉、玉ねぎ、人参、絹さや、ひじき) ツナとチンゲン菜の和え物 (ツナ、チンゲン菜、人参) みそ汁 (なめこ、大根、ねぎ) りんご	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き うさちゃんポテトサラダ (ウインナー、じゃがいも、人参、ブロッコリー) コンソメスープ (大根、人参、ブロッコリー) 豆乳プリン	鶏肉の中華風味焼き (鶏肉、ねぎ) チンゲン菜の和え物 (チンゲン菜、白菜、人参) 中華スープ (しいたけ、玉ねぎ、わかめ) ヨーグルト
午後おやつ	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：565kcal 脂質：20.8g たんばく質：16.5g 塩分：1.5g	◎きなこマカロニ 牛乳 エネルギー：594kcal 脂質：17.9g たんばく質：20.1g 塩分：1.2g	◎いちごのマーブルケーキ 牛乳 エネルギー：512kcal 脂質：16.0g たんばく質：19.8g 塩分：1.2g	◎フライドポテト 麦茶 エネルギー：463kcal 脂質：18.4g たんばく質：20.3g 塩分：1.6g	◎おからチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：628kcal 脂質：23.0g たんばく質：23.5g 塩分：2.6g	せんべい 牛乳 エネルギー：445kcal 脂質：9.6g たんばく質：19.7g 塩分：1.6g
日付	28日	29日	30日			
昼食	ホッケの塩焼き 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、小松菜) すまし汁 (豆腐、わかめ、ねぎ) バナナ		ポークチャップ (豚肉、ピーマン、玉ねぎ) 春キャベツサラダ (人参、きゅうり、キャベツ) クリームスープ (玉ねぎ、コーン、ベーコン) オレンジ			◎…手作りおやつ ごはんのいらない日 3日、8日、16日、23日
午後おやつ	◎みかんマフィン 牛乳 エネルギー：584kcal 脂質：20.9g たんばく質：22.6g 塩分：1.4g		◎ツナサンド 牛乳 エネルギー：556kcal 脂質：14.6g たんばく質：19.9g 塩分：1.3g			

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) たんばく質 19.9g (19.8) 脂質 14.7g (13.0) 塩分 1.3g (1.4)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (574) たんばく質 21.1g (24.4) 脂質 16.8g (15.9) 塩分 1.5g (1.5)
※ () 内は給食調理目標値です。 栄養価にばらつきがあります。

※都合により一部変更の場合があります。