

令和7年4月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	
午前おやつ	ヨーグルト	ばりんこ 麦茶	ジョア	ビスケット 麦茶	星食べよ 麦茶	
昼食	ごはん 進級・入園 おめでとうございます 	ごはん 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 (鮎、小松菜、人参) りんご	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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：374kcal 脂質：10.2g たんぱく質：15.3g 塩分：1.3g	たいやき 牛乳 エネルギー：482kcal 脂質：10.8g たんぱく質：13.1g 塩分：1.5g	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：499kcal 脂質：14.6g たんぱく質：19.3g 塩分：1.7g	カルシウムせんべい 牛乳 エネルギー：345kcal 脂質：8.4g たんぱく質：11.9g 塩分：1.4g	クレープ 牛乳 エネルギー：404kcal 脂質：13.8g たんぱく質：13.5g 塩分：1.0g	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	
午前おやつ	ヨーグルト	りんごとやさしいジュース	ビスコ 牛乳	ぼたぼた焼き 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶	
昼食	ごはん チキンマト煮 (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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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 (鮎、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：454kcal 脂質：14.6g たんぱく質：17.0g 塩分：1.1g	◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー：429kcal 脂質：6.5g たんぱく質：11.2g 塩分：1.8g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：478kcal 脂質：18.5g たんぱく質：15.4g 塩分：1.0g	◎お駄ラスク 牛乳 エネルギー：421kcal 脂質：15.2g たんぱく質：15.4g 塩分：1.0g	◎さつま芋だんご 牛乳 エネルギー：371kcal 脂質：7.9g たんぱく質：12.0g 塩分：1.3g	せんべい 牛乳 エネルギー：362kcal 脂質：10.1g たんぱく質：12.1g 塩分：1.1g
日付	14日	15日	16日	17日	18日	
午前おやつ	ウエハース 麦茶	ばりんこ 麦茶	りんごジュース	ビスケット 麦茶	量たべよ 麦茶	
昼食	ごはん マーボー豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ニンニク) 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	ごはん 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	ビビンバ丼 (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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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 (鮎、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：428kcal 脂質：13.9g たんぱく質：14.0g 塩分：1.6g	◎チーズトースト 麦茶 エネルギー：402kcal 脂質：13.3g たんぱく質：16.4g 塩分：1.2g	◎みそ煮しパン 牛乳 エネルギー：534kcal 脂質：13.6g たんぱく質：15.6g 塩分：1.9g	◎かぼちゃクッキー 牛乳 エネルギー：537kcal 脂質：20.5g たんぱく質：14.8g 塩分：1.3g	◎きなこマフィン 牛乳 エネルギー：449kcal 脂質：13.6g たんぱく質：17.5g 塩分：1.4g	米粉のカップケーキ 牛乳 エネルギー：384kcal 脂質：12.5g たんぱく質：12.0g 塩分：1.0g
日付	21日	22日	23日	24日	25日	
午前おやつ	ビスコ 麦茶	ジョア	ばりんこ 麦茶	クラッカー 牛乳	りんごとやさしいジュース	
昼食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん アジの塩こうじ焼き スナッPEndウサラダ (ツナ、キャベツ、コーン、スナッPEndウ) みそ汁 (油揚げ、もやし、ねぎ) バナナ	ごはん 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 (ウィンナー、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	ごはん 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：478kcal 脂質：18.9g たんぱく質：15.2g 塩分：1.1g	◎きなこマカロニ 牛乳 エネルギー：547kcal 脂質：14.0g たんぱく質：22.1g 塩分：1.0g	◎いちごのマーブルケーキ 牛乳 エネルギー：431kcal 脂質：13.6g たんぱく質：15.6g 塩分：1.2g	◎フライドポテト 麦茶 エネルギー：379kcal 脂質：14.7g たんぱく質：13.8g 塩分：1.1g	◎おかかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：549kcal 脂質：18.5g たんぱく質：18.7g 塩分：2.4g	せんべい 牛乳 エネルギー：383kcal 脂質：8.4g たんぱく質：16.3g 塩分：1.6g
日付	28日	29日	30日			
午前おやつ	ヨーグルト		量たべよ 麦茶			
昼食	ごはん ホックの塩焼き 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		ごはん ボークチャップ (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
午後おやつ	◎みかんマフィン 牛乳 エネルギー：484kcal 脂質：14.4g たんぱく質：19.1g 塩分：1.0g		◎ツナサンド 牛乳 エネルギー：432kcal 脂質：15.8g たんぱく質：14.5g 塩分：1.6g			

3歳未満児…エネルギー 481kcal (46g) たんぱく質 19.9g (19.8g) 脂質 14.7g (13.0g) 塩分 1.3g (1.4g)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (574g) たんぱく質 21.1g (24.4g) 脂質 16.8g (15.9g) 塩分 1.5g (1.5g)
※ () 内は給食と栄養目標値です。栄養目標値はごはんも含めての目標値です。

※都合により一部変更する場合があります。