



4月 献立表



令和7年

麗湖こども園

日	曜	催	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
			朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		3歳未満児	3歳以上児
1	火	牛乳 ぱりんこ	お弁当	牛乳 ビスコ	牛乳	ぱりんこビスコ				kcal 229 たんぱく質 8.8g 脂質 12.6g 糖質 32.2g	kcal 286 たんぱく質 8.8g 脂質 15.8g 糖質 40.3g
2	水	牛乳 ビスケット	ごはん 八宝菜 ささみとキュウリの中華和え	牛乳 しらすとひじきの おにぎり	牛乳 豚もも 鶏ささみ しらす 干し	ビスケット うるち米 ごま油 片 栗粉 三温糖 白ごま	はくさい たまねぎ にんじん もやし 乾しいたけ たけのこ 水煮 きゅう り ひじき	うすくちしょうゆ かつお 昆布だし こいくちしょう ゆ 酢 塩		kcal 539 たんぱく質 23.3g たんぱく質 16.1g 脂質 33.1g	kcal 673 たんぱく質 23.3g たんぱく質 20.1g 糖質 41.4g
3	木	牛乳 クラッカー	ごはん さばの竜田揚げ ほうれん草のおひたし 豆腐と油揚 げのみそ汁	牛乳 オレンジゼリー あられ	牛乳 さば かつお節 絹ごし豆腐 油揚げ だし入りみそ	全粒粉クラッカー うるち米 片栗粉 サラダ油 三温糖 あられ	ほうれんそう にんじん 菜の花 オレシ ジュース 粉寒天	おろししょうが こいくちしょう ゆ 料理酒 かつお 昆布だし うすくちしょうゆ 水		kcal 497 たんぱく質 21.8g たんぱく質 20.8g 脂質 33.2g	kcal 621 たんぱく質 21.8g たんぱく質 26g 糖質 41.5g
4	金	牛乳 スティックきゅうり	ごはん じゃがいもと鶏肉の煮物 三色酢の物	牛乳 にんじん入り黒糖パ ン	牛乳 鶏もも肉	うるち米 じゃがいも 三温糖 ホッ ケーキミンツ 黒砂糖 サラダ油	きゅうりにんじん だいこん こまつな りんピース もやし にんじん	かつお 昆布だし こいくち しょうゆ 本みりん 酢 塩 水		kcal 507 たんぱく質 18.7g たんぱく質 15.6g 脂質 32.6g	kcal 633 たんぱく質 18.7g たんぱく質 19.4g 糖質 40.8g
5	土	牛乳 クラッカー	お弁当	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳	全粒粉クラッカー ぼたぼた焼				kcal 195 たんぱく質 8.5g たんぱく質 10.4g 脂質 26.4g	kcal 244 たんぱく質 8.5g たんぱく質 12.9g 糖質 33.0g
7	月	牛乳 ビスケット	ごはん ハンバーグ キャベツとにんじんのサラダ オニオ ンスープ	牛乳 さつまいもおやき	牛乳 合い挽き肉	ビスケット うるち米 バン粉 サラダ 油 三温糖 さつまいも 片栗粉	たまねぎ キャベツ にんじん	塩 水 トマトケチャップ 中濃 ソース 酢 うすくちしょうゆ コンメ いくちしょうゆ		kcal 539 たんぱく質 19.1g たんぱく質 17.7g 脂質 33.1g	kcal 674 たんぱく質 19.1g たんぱく質 22.1g 糖質 41.3g
8	火	牛乳 クラッカー	お弁当	牛乳 ひとくちゼリー ぱりんこ	牛乳	全粒粉クラッカー ひとくちゼリー ぱりんこ				kcal 209 たんぱく質 8.4g たんぱく質 10.7g 脂質 26.5g	kcal 261 たんぱく質 8.4g たんぱく質 13.3g 糖質 33.1g
9	水	牛乳 りんご	ごはん アンズの塩焼き 野菜の納豆和え 豆腐のすまし汁	牛乳 粉ふき芋 キャンディーチーズ	牛乳 まあじ 挽きわり納豆 本納 豆腐 キャンディーチーズ	うるち米 じゃがいも	りんご ほうれんそう もやし にんじん た まねぎ	塩 こいくちしょうゆ かつお 昆布だし うすくちしょうゆ		kcal 426 たんぱく質 24g たんぱく質 14.7g 脂質 34.4g	kcal 533 たんぱく質 24g たんぱく質 18.4g 糖質 42.9g
10	木	牛乳 茹でブロッコリー	ごはん 筑前煮 春色サラダ	牛乳 麩のラスク	牛乳 鶏もも肉	うるち米 さいも(冷凍) ごま油 三 温糖 スイートコーン 酢 サラダ油 有塩バター	ブロッコリー ごぼう れんこん 蓬 たけ のこ 水煮 にんじん キャベツ さやえんどう 有塩バター	本みりん こいくちしょうゆ かつ お 昆布だし 酢 うすくち しょうゆ 水		kcal 505 たんぱく質 20g たんぱく質 20.8g 脂質 30.9g	kcal 632 たんぱく質 20g たんぱく質 25g 糖質 38.6g
11	金	牛乳 お野菜かりんとう	ごはん 高野豆腐の豚豚風 三色ごま和え(もやし)	牛乳 ポテトフライ	牛乳 高野豆腐 豚もも	お野菜かりんとう うるち米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖 白ごま	たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし きゅうり	酢 こいくちしょうゆ うすくち しょうゆ かつお 昆布だし 塩		kcal 524 たんぱく質 20.7g たんぱく質 20.7g 脂質 32.4g	kcal 656 たんぱく質 20.7g たんぱく質 25.9g 糖質 40.5g
12	土	牛乳 ビスケット	ごはん 具だくさん洋風みそ汁 ツナとひじきのサラダ	牛乳 あられ	牛乳 鶏もも肉 だし入りみそ ツナ 缶(食塩無添加)	ビスケット うるち米 スイートコーン 缶 じゃがいも 三温糖 ごま油 あら れ	たまねぎ にんじん ハセリ ひじき	かつお 昆布だし 酢 うすくち しょうゆ		kcal 426 たんぱく質 19.5g たんぱく質 13g 脂質 31.3g	kcal 532 たんぱく質 19.5g たんぱく質 16.2g 糖質 39.1g
14	月	牛乳 スティックきゅうり	ごはん ポークビーンズ キャベツとアスパラのサラダ	牛乳 はっさく 雪の宿	牛乳 大豆 豚もも	うるち米 サラダ油 三温糖 雪の宿	きゅうり たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ アスパラガス はっさく	トマトケチャップ 塩 かつお 昆布だし 酢 うすくちしょうゆ		kcal 490 たんぱく質 20.6g たんぱく質 19g 脂質 64.3g	kcal 613 たんぱく質 20.6g たんぱく質 23.7g 糖質 80.3g
15	火	牛乳 バナナ	ごはん 鮭のバター醤油焼き セロリの甘酢和え ポテトスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鮭もも肉 だし入りみそ ツナ 缶(食塩無添加)	うるち米 有塩バター 三温糖 サラダ 油 じゃがいも	バナナ たまねぎ にんじん ぶなしめじ セロリ キャベツ きゅうり ハセリ もも (白肉) うんしゅうみかん	塩 こいくちしょうゆ 本みりん 酢 うすくちしょうゆ かつお 昆布だし		kcal 484 たんぱく質 21.1g たんぱく質 17.2g 脂質 35.8g	kcal 605 たんぱく質 21.1g たんぱく質 21.5g 糖質 44.8g
16	水	牛乳 ぱりんこ	ごはん 照り焼きチキン きんぴらごぼう キャベツとたまねぎ のスープ	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 鶏もも肉 きな粉	ぱりんこ うるち米 三温糖 ごま油 白ごま マカロニ	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 酢 料理酒 かつお 昆布だし 酢 うすくちしょうゆ 塩		kcal 490 たんぱく質 23.2g たんぱく質 15.3g 脂質 30.5g	kcal 612 たんぱく質 23.2g たんぱく質 19.1g 糖質 38.1g
17	木	牛乳 茹でにんじん	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 オレンジ クラッカー	牛乳 本納豆腐 豚ひき肉 だし入 りみそ	うるち米 三温糖 片栗粉 サラダ油 はるさめ スイートコーン 缶 ごま油 全粒粉クラッカー	にんじん たまねぎ たら きゅうり キャ ベツ オレンジ	こいくちしょうゆ かつお 昆 布だし 酢 うすくちしょうゆ		kcal 496 たんぱく質 22g たんぱく質 21.5g 脂質 37.2g	kcal 619 たんぱく質 22g たんぱく質 26.9g 糖質 46.5g
18	金	牛乳 あられ	ごはん 大豆と切り干しの煮物 小魚サラダ	牛乳 マンシュロおこし	牛乳 大豆 豚もも 油揚げ しらす 干し	あられ うるち米 サラダ油 三温糖 玄米フレーク マシュマロ	切干しいたけ にんじん 乾しいたけ キャベツ きゅうり トマト	かつお 昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 酢 うすくち しょうゆ		kcal 536 たんぱく質 22.4g たんぱく質 20.4g 脂質 37.3g	kcal 670 たんぱく質 22.4g たんぱく質 25.5g 糖質 46.6g
19	土	牛乳 クラッカー	お弁当	牛乳 ビスコ	牛乳	全粒粉クラッカー ビスコ				kcal 203 たんぱく質 8.6g たんぱく質 11.7g 脂質 31.8g	kcal 253 たんぱく質 8.6g たんぱく質 14.6g 糖質 39.7g
21	月	牛乳 ビスケット	ごはん さわらの塩焼き ひじきの煮物 なめこ汁	牛乳 キャンディーチーズ お野菜かりんとう	牛乳 さわら 油揚げ 本納豆腐 だ し入りみそ キャンディーチーズ	ビスケット うるち米 サラダ油 三温 糖 お野菜かりんとう	ひじき にんじん なめこ 菜の花	塩 かつお 昆布だし 本みり ん こいくちしょうゆ		kcal 479 たんぱく質 23.6g たんぱく質 19g 脂質 36.1g	kcal 599 たんぱく質 23.6g たんぱく質 23.8g 糖質 45.2g
22	火	牛乳 あられ	ごはん チャブチェ わかめサラダ	牛乳 黒糖ちんすこう	牛乳 鶏もも	あられ うるち米 はるさめ 三温糖 ごま油 サラダ油 薄力粉 黒砂糖 白 ごま	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ピー マン カットわかめ きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ 料理酒 塩 酢 うすくちしょうゆ		kcal 545 たんぱく質 18.6g たんぱく質 21.5g 脂質 31.3g	kcal 681 たんぱく質 18.6g たんぱく質 26.9g 糖質 39.2g
23	水	牛乳 茹でブロッコリー	ごはん 鶏のさっぱり煮 三色ごま和え(白菜) たまねぎと油 揚げのみそ汁	牛乳 なつみかん ビスケット	牛乳 鶏もも肉 油揚げ だし入 りみそ	うるち米 三温糖 白ごま ビスケット	ブロッコリー はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ なつみかん	こいくちしょうゆ 酢 おろし しょうゆ うすくちしょうゆ かつ お 昆布だし		kcal 434 たんぱく質 23.5g たんぱく質 14.9g 脂質 33.9g	kcal 542 たんぱく質 23.5g たんぱく質 18.6g 糖質 42.4g
24	木	牛乳 粉ふき芋	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 豆乳味噌汁	牛乳 チヂミ風おやき	牛乳 さば 油揚げ だし入りみそ 調整豆腐 豚もも	じゃがいも うるち米 三温糖 サラ ダ油 白玉粉 薄力粉 白ごま ごま油	切干しいたけ にんじん 西洋かぼち たまねぎ えのきたけ たら	塩 かつお 昆布だし うすくち しょうゆ こいくちしょうゆ 水		kcal 578 たんぱく質 26.4g たんぱく質 22.8g 脂質 34.5g	kcal 722 たんぱく質 26.4g たんぱく質 28.5g 糖質 43.2g
25	金	牛乳 みかん	ピビンバ風ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き トマト 中華風わかめスープ	牛乳 ブルーベリーケーキ	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉 調整豆 乳	ごま油 三温糖 白ごま うるち米 プ ルーベリージャム ホットケーキミキ ンクス サラダ油	うんしゅうみかん もやし ほうれんそう にんじん 菜の花 トマト カットわかめ	おろししょうが こいくちしょう ゆ 料理酒 塩 かつお 昆布 だし		kcal 536 たんぱく質 23.4g たんぱく質 20.3g 脂質 31.6g	kcal 671 たんぱく質 23.4g たんぱく質 25.3g 糖質 39.5g
26	土	牛乳 クラッカー	お弁当	牛乳 ぱりんこ	牛乳	全粒粉クラッカー ぱりんこ				kcal 185 たんぱく質 8.4g たんぱく質 10.7g 脂質 26.5g	kcal 231 たんぱく質 8.4g たんぱく質 13.3g 糖質 33.1g
28	月	牛乳 茹でにんじん	ごはん サーモン豆乳シチュー 大根サラダ	牛乳 りんご ビスケット	牛乳 ぎんざけ 調整豆腐	うるち米 じゃがいも サラダ油 薄力 粉 有塩バター 三温糖 ごま油 ビス ケット	にんじん たまねぎ グリンピース だい こん きゅうり キャベツ りんご	かつお 昆布だし 塩 酢 うす くちしょうゆ		kcal 540 たんぱく質 21.9g たんぱく質 22.6g 脂質 32.8g	kcal 675 たんぱく質 21.9g たんぱく質 28.3g 糖質 41.0g
30	水	牛乳 スティックきゅうり	ごはん 松風焼き ごぼうとれんこんのきんぴら ゆばの すまし汁	牛乳 クラッカー ひとくちゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 だし入 りみそ 干し海苔	うるち米 バン粉 白ごま サラダ油 三温糖 全粒粉クラッカー ひとくち ゼリー	きゅうり たまねぎ ごぼう れんこん 蓬 にんじん 菜の花	おろししょうが こいくちしょう ゆ 料理酒 塩 うすくちしょう ゆ かつお 昆布だし		kcal 468 たんぱく質 20.8g たんぱく質 18.8g 脂質 30.1g	kcal 586 たんぱく質 20.8g たんぱく質 23.5g 糖質 37.7g