



令和7年4月

予定献立表

太陽認定こども園



日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
		570 (475)	204 (16.7)	234 (16.3)	精白米 じゃが芋 調合油	鱈、バター ハム、醤油 ベーコン		
1(火)	ご飯、ベーコンのスープ 白身魚フライ コールスローサラダ、じゃがバター	ゼリー	たまごサンド 牛乳					
2(水)	ご飯、なめこの味噌汁 鶏肉の中華照り焼き ひじき煮、ほうれん草のお浸し	570 (471) 22.9 (22.0) 17.1 (15.4)	精白米 しらたき ごま油	鶏肉、ひじき あさり、大豆 油揚げ、味噌	ほうれん草 もやし、なめこ 小ねぎ、人参	牛乳	カスタードドッグ 野菜ジュース	
3(木)	ご飯、大根の味噌汁 鱈の蒲焼き風 チンゲン菜と卵の塩炒め、果物	569 (477) 27.4 (23.2) 18.7 (14.6)	精白米 さつま芋 小麦粉	鱈、鶏卵 ハム、味噌 醤油	チンゲン菜 パプリカ、大根 玉ねぎ、果物	麦茶 せんべい	チキンナゲット 牛乳	
4(金)	ご飯、わかめの味噌汁 肉豆腐 五色和え、さつま芋の甘煮	572 (476) 19.8 (15.4) 18.7 (14.2)	精白米 さつま芋 米粉、麩	豆腐、豚肉 鰹節、わかめ 醤油	小松菜、にら もやし、しめじ コーン、玉ねぎ	野菜ジュース	【米粉の日】 米粉ドーナツ 牛乳	
5(土)	味噌ラーメン 果物	570 (470) 22.5 (19.1) 19.9 (15.7)	ラーメン	豚肉、なると 味噌	キャベツ、ねぎ きくらげ、人参 コーン、果物	プリン	お菓子 牛乳	
7(月)	ご飯、小松菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜のそぼろあんかけ、おかか和え	572 (471) 20.9 (17.2) 20.5 (16.3)	精白米 片栗粉 砂糖	豚肉、鶏肉 鰹節、豆腐 味噌、醤油	ブロッコリー 南瓜、小松菜 玉ねぎ、コーン	ヤクルト	お麩のラスク 野菜ジュース	
8(火)	春野菜カレーライス フルーツヨーグルト	578 (472) 21.0 (16.2) 16.1 (12.6)	精白米 じゃが芋 調合油	鶏肉 ヨーグルト	アスパラ、人参 たけのこ、玉ねぎ 果物	オレンジジュース	あんまん 牛乳 (以) せんべい	
9(水)	【よいピーマンの日】 ご飯、麩の味噌汁 鰹のバター醤油焼き 炒り豆腐、無限ピーマン	571 (472) 29.6 (26.8) 22.7 (16.5)	精白米 ごま油 麩	鰹、バター 豆腐、鶏肉 鶏卵、ツナ	ピーマン、椎茸 パプリカ、人参 グリーンピース	ヨーグルト	きな粉トースト 牛乳	
10(木)	ご飯、椎茸のスープ ささ身フライ イタリアンサラダ、ミートボール	571 (471) 24.4 (21.4) 16.7 (13.8)	精白米 小麦粉 パン粉	ささ身、鶏卵 ベーコン 豚肉	サニーレタス レタス、きゅうり キャベツ、椎茸	野菜ジュース	【ほうとうの日】 ほうとう風うどん 麦茶 (以) せんべい	
11(金)	ご飯、はんぺんのすまし汁 鮭の蒸し焼き 肉じゃが、きゅうりの酢の物	571 (474) 25.7 (22.0) 20.8 (16.3)	精白米 じゃが芋 しらたき	鮭、バター 豚肉、わかめ はんぺん	えのき、きゅうり 玉ねぎ、小ねぎ グリーンピース	麦茶 せんべい	チーズ蒸しパン 牛乳	
12(土)	クリームスープバゲティ 果物	572 (480) 17.9 (16.6) 25.6 (21.0)	スパゲティ オリーブ油 調合油	ベーコン	キャベツ、人参 マッシュルーム 玉ねぎ、果物	プリン	お菓子 牛乳	
14(月)	ご飯、中華風コーンスープ ねぎ塩チキン ブロッコリーのカレーソテー、果物	575 (467) 24.7 (21.4) 15.8 (11.4)	精白米 ごま油 片栗粉	鶏肉、鶏卵 バター	ねぎ、コーン ブロッコリー 小ねぎ、果物	ゼリー	【オレンジデー】 マーメイドジャムサンド 牛乳 (以) ビスケット	
15(火)	ご飯、えのきの味噌汁 めかじきの竜田揚げ 棒棒鶏サラダ、さつま芋のレモン煮	573 (471) 26.2 (21.7) 15.0 (11.8)	精白米 さつま芋 ごま、砂糖	めかじき 厚揚げ、醤油	きゅうり、レモン 玉ねぎ、えのき	りんごジュース	ホットケーキ 牛乳 (以) 果物	

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
		579 (465)	20.6 (18.0)	20.1 (14.2)	精白米 春雨、砂糖 ごま油	豚肉、ハム 鶏卵、わかめ 味噌、醤油		
16(水)	ご飯、卵のスープ 麻婆春雨 チンゲン菜の中華和え、果物	579 (465) 20.6 (18.0) 20.1 (14.2)	精白米 春雨、砂糖 ごま油	豚肉、ハム 鶏卵、わかめ 味噌、醤油	チンゲン菜 ねぎ、もやし 椎茸、人参、果物	ヨーグルト	アメリカンドッグ 牛乳	
17(木)	ご飯、小ねぎのすまし汁 鮭の味噌煮 じゃが芋金平、ほうれん草の納豆和え	576 (468) 22.5 (19.5) 21.5 (17.8)	精白米 じゃが芋 麩、砂糖	鮭、納豆 ベーコン 味噌、醤油	ピーマン、小ねぎ ほうれん草 もやし、人参	ヤクルト	スティックパイ 牛乳 (以) 果物	
18(金)	【誕生会】 わかめご飯、ABCスープ ハムカツ アスパラのサラダ、ミニケーキ	576 (474) 20.7 (16.5) 22.3 (18.9)	精白米 マカロニ パン粉	ハム、鶏卵 ウインナー わかめ	キャベツ、コーン アスパラ、人参 きゅうり、玉ねぎ	麦茶 クッキー	いちごババロア (以) クッキー	
19(土)	ソース焼きそば 果物 豆腐のスープ	576 (469) 20.9 (16.2) 22.4 (14.5)	中華麺 調合油	豚肉、豆腐 鶏卵、醤油 青のり	もやし、玉ねぎ キャベツ、人参 ねぎ、果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
21(月)	ふりかけご飯、キャベツのスープ 鮭のチーズパン粉焼き ポークビーンズ、ボイルブロッコリー	578 (467) 26.1 (21.3) 25.1 (18.7)	精白米 マヨネーズ パン粉	鮭、チーズ 豚肉、大豆	グリーンピース ブロッコリー 玉ねぎ、椎茸	野菜ジュース	プチシュークリーム 牛乳	
22(火)	ご飯、なすの味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ツナマヨ金平、小松菜のお浸し	572 (467) 23.2 (18.3) 17.5 (13.7)	精白米 マヨネーズ ごま、砂糖	鶏肉、ツナ 油揚げ、味噌 醤油	れんこん、人参 小松菜、もやし なす、玉ねぎ	麦茶 ビスケット	キャラメルポテト 牛乳	
23(水)	ご飯、わかめのスープ 八宝菜 パンサンダー、コーンしゅうまい	573 (476) 18.9 (17.2) 19.4 (17.6)	精白米 春雨、砂糖 片栗粉	えび、あさり いか、豚肉 ハム、わかめ	白菜、きゅうり 玉ねぎ、椎茸 人参、もやし	牛乳	フレンチトースト 野菜ジュース	
24(木)	ご飯、人参の味噌汁 鰹の香味焼き 生揚げの中華煮、果物	570 (474) 24.0 (20.4) 23.5 (18.1)	精白米 ごま油 麩、砂糖	鰹、厚揚げ 豚肉、味噌 醤油	たけのこ、ねぎ 椎茸、えのき 玉ねぎ、人参	麦茶 せんべい	くるくるベーコンパイ 牛乳	
25(金)	ロールパン、クリームシチュー ミートローフ 海藻サラダ、トマト	570 (465) 28.7 (22.1) 23.4 (17.8)	ロールパン じゃが芋 パン粉	豚肉、鶏卵 牛乳、ツナ わかめ	サニーレタス レタス、トマト きゅうり、玉ねぎ	野菜ジュース	【カレーラーメンの日】 カレーラーメン 麦茶	
26(土)	焼きうどん 果物 卵のすまし汁	571 (467) 17.4 (15.9) 19.0 (14.5)	うどん 調合油 ごま油	豚肉、鶏卵 わかめ、醤油	キャベツ、ねぎ ピーマン、人参 椎茸、果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
28(月)	ご飯、玉ねぎのスープ 赤魚の味噌マヨネーズ焼き ベーコンとコーンのソテー、えびしゅうまい	569 (481) 19.5 (16.9) 17.7 (14.8)	精白米 マヨネーズ	赤魚、バター ベーコン えび、味噌	ほうれん草 キャベツ、人参 コーン、玉ねぎ	ヤクルト	【オレンジジュースの日】 ココアワッフル オレンジジュース (以) ビスケット	
29(火)	昭和の日							
30(水)	ご飯、ポトフスープ 照焼きハンバーグ ツナとブロッコリーの炒め物、ミニチーズ	578 (471) 25.0 (20.7) 25.2 (20.8)	精白米 パン粉 片栗粉	豚肉、牛乳 鶏卵、ツナ チーズ、醤油	ブロッコリー カリフラワー パプリカ、玉ねぎ	牛乳	フルーチェ (以) ウエハース	

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.2g 未満児：1.7g