

# 献立表

2025年4月

さんすい学園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	その他
1 火	昼食	ご飯 鯖の照り焼き 高野豆腐の煮物 人参の味噌汁	米 砂糖	鯖 高野豆腐 わかめ、味噌	人参、いんげん、干し椎茸 人参、玉葱	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	麩、砂糖、バター	牛乳		
2 水	昼食	ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し 豆腐のすまし汁	米 パン粉、ごま、砂糖	鶏ひき肉、味噌 ちくわ、しらす 豆腐	玉葱、干し椎茸 ほうれん草、白菜 小松菜、玉葱	酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	りんご	
3 木	昼食	ご飯 ポークビーンズ 春キャベツのサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	豚肉、大豆 ツナ	トマト、玉葱、人参、パセリ 春キャベツ、パプリカ、レモン果汁 しめじ、人参、白葱	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 豆乳		塩
4 金	昼食	野菜たっぷりビビンバ 華風きゅうり 中華スープ	米、砂糖、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉 豆腐	ほうれん草、人参、もやし、にんにく きゅうり、人参 玉葱、青葱	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 バイクドポテト	じゃが芋、油	牛乳		塩
5 土	昼食	お弁当日 ※お弁当の持参をお願いします。				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	畑のクラッカー、ミレービスケット	牛乳		
7 月	昼食	ご飯 鯖の味噌焼き ほうれん草のごま和え 玉葱のすまし汁	米 砂糖 ごま、砂糖 さつま芋	鯖、味噌 わかめ	ほうれん草、人参 玉葱	酒、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
8 火	昼食	豚丼 わかめの和え物 油揚げの味噌汁	米、糸こんにゃく、砂糖 ごま、砂糖	豚肉 わかめ 油揚げ、味噌	玉葱、人参、生姜 なめこ、玉葱	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん 菜飯おにぎり	米	かえりちりめん		菜めしふりかけ(鰹節粉末入り)
9 水	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 コンソメスープ	米 マーマレードジャム	鶏肉	ブロッコリー、トマト えのき、白葱、人参	酒、しょうゆ 塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ちぢみ	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳 ツナ	玉葱、人参、にら	しょうゆ、酢
10 木	昼食	ご飯 鯖のゴマダレかけ 小松菜の和えもの しめじのすまし汁	米 ごま、砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖	鯖、赤味噌	白葱、生姜 小松菜、人参 玉葱、しめじ、青葱	酒、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク、生クリーム		
11 金	昼食	カレーライス ココロサラダ	米、じゃが芋、ルウ 砂糖、油	鶏肉、スキムミルク	玉葱、人参 大根、きゅうり、パプリカ、コーン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 メロンパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
12 土	昼食	イエローロールパン 鶏のあっさりスープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン さつま芋	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ	玉葱、大根、人参	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、ミレービスケット	牛乳		
14 月	昼食	ご飯 鯖のごま照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	米 ごま 砂糖 さつま芋	鯖 ひじき、大豆 味噌	人参、いんげん ほうれん草、玉葱	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	ミレービスケット ブルーベリージャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク		
15 火	昼食	ご飯 鶏の梅焼き 春キャベツのごま和え えのきのすまし汁	米 砂糖 ごま、砂糖	鶏肉、味噌 しらす、ちくわ	梅干し 春キャベツ、人参 玉葱、えのき、小松菜	酒、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、バター、粉砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア

午前おやつ(自然食お菓子)

月・水・金 畑のクラッカー  
火・木・土 野菜スティック

4月の給食はこの基準をもとに作成しています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2歳	440	14.3~22.0	9.8~14.7	203	1.9	179	0.19	0.26	17	2.7	1.3未満
3~5歳	540	17.6~27.0	12.0~18.0	247	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4	1.5未満

# 献立表

2025年4月

さんすい学園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16 水	昼食	ご飯 牛肉のすき焼き風煮 大根の酢の物 なめこの味噌汁	米 糸こんにゃく、砂糖 砂糖	牛肉、焼き豆腐 味噌 牛乳	玉葱、白菜 大根、人参 なめこ、玉葱、白葱	だし汁、しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク			
17 木	昼食	ご飯 鮭の塩焼き きゅうりのごま和え じゃが芋の味噌汁	米 ごま、砂糖 じゃが芋	鮭 油揚げ、味噌	きゅうり、人参 玉葱	酒、塩 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶 元気もりもりチャーハン	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン	鶏がら、しょうゆ
18 金	昼食	とりそぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	米、片栗粉、砂糖 砂糖	鶏ひき肉 かつお節 豆腐、味噌	玉葱、人参、えのき ブロッコリー、人参 小松菜、青葱	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	小麦粉、黒糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
19 土	昼食	丸ロールパン 煮込みスープ フルーツ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	畑のクラッカー、ミレービスケット	牛乳		
21 月	昼食	ご飯 鰹の香味焼き ひじきと大豆の煮物 わかめの味噌汁	米 砂糖	鰹 ひじき、大豆 わかめ、味噌	白葱、生姜、にんにく 人参、いんげん 玉葱、大根	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
22 火	昼食	ハヤシライス キャベツとアスパラの和え物	米、ルウ 砂糖	牛肉、豆乳 ツナ	玉葱、トマト、人参、舞茸 春キャベツ、コーン、アスパラガス	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ	
23 水	昼食	ご飯 手作りふりかけ 鮭のパン粉焼き ブロッコリーの塩昆布和え 南瓜の味噌汁	米 ごま、砂糖 パン粉、油	ひじき、かつお節 鮭、青のり 塩昆布 油揚げ、味噌	にんにく ブロッコリー、人参 南瓜、えのき	しょうゆ、みりん ワイン(白)、塩 だし汁
	★午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、マヨネーズドレッシング	牛乳 豚ひき肉、かつお節、青のり	キャベツ、青葱	お好みソース、ベーキングパウダー
24 木	昼食	ご飯 グリルチキン(味噌ソース) じゃが芋のソテー コンソメスープ	米 砂糖 じゃが芋、油	鶏肉、味噌	生姜 玉葱、人参 しめじ、ほうれん草、玉葱	みりん、酒、しょうゆ コンソメ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 豆ごはん	米		えんどう豆	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩
25 金	昼食	ジャージャーライス わかめのおかか和え 中華スープ	米、砂糖、ごま油 砂糖	豚ひき肉、味噌 わかめ、かつお節	玉葱、葱、人参、白葱、いんげん、干し椎茸、生姜 チンゲン菜、玉葱、青葱	しょうゆ、鶏がら しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	小麦粉、砂糖、マーガリン、いちごジャム	牛乳 牛乳		塩
26 土	昼食	丸ロールパン さっぱりスープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ	大根、人参、玉葱、ほうれん草	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
28 月	昼食	わかめご飯 鰹の蒲焼風 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	炊き込みわかめ 鰹 高野豆腐 味噌	生姜 人参、いんげん、干し椎茸 大根、ほうれん草、玉葱	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳、自然食お菓子 りんごゼリー	ミレービスケット 砂糖	牛乳 寒天	りんごジュース	
30 水	昼食	ご飯 鯖のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 片栗粉、油 マヨネーズドレッシング、砂糖	鯖 ひじき、大豆	きゅうり、人参 玉葱、しめじ、人参	ワイン(白)、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん 塩昆布おにぎり	米	かえりちりめん 塩昆布		

### ◎調理室からのひとこと◎

入園・進級おめでとうございます。今年度もおいしく健康を考えた食事を提供していきます。よろしくお願いいたします。

\*今月の旬の食材は、春キャベツ、アスパラガス、筍、えんどう豆等です。

\*5日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。

\*カレーライスの場合、0、1歳クラスはあんかけ丼(鶏がら、ケチャップ、醤油、砂糖で味付け)になります。

\*マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。

\*完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。

\*★は、調理室の手作りおやつです。

\*もも組は、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。

\*みかん、さくらんぼ組は、午前おやつに牛乳を飲んでます。

\*いちご、りんご、ばなな組は、毎日午後おやつに牛乳を飲んでます。

\*年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。

\*仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。

\*農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。

