



# 献立表



2025年4月

ときのはこども園

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	
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 ボークビーンズ 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 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	野菜たっぷりピビンバ 華風ぎょうり 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 ぎょうり、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 ハイクドポテト	じゃが芋、油	牛乳		塩
5土	昼食	黒糖ロールパン 具沢山スープ フルーツ、牛乳	小麦粉、黒糖、マーガリン じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参 バナナ	塩 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		
7月	昼食	ご飯 鰯の味噌焼き 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	鰯、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 チヂミ	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 カラフルサラダ	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、紫いもチップ	牛乳		
14月	昼食	ご飯 鰯のごま照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	米 ごま 砂糖 さつま芋	鰯 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

4月の給食はこの基準をもとに作成しています。

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。

### ◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・木) 畑のクラッカー (火・金) 野菜スティック  
(水・土) 紫芋チップ  
原材料は国産のものを使用

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1~2歳児	435	14.3 ~ 22.0	9.8 ~ 14.7	200	1.9	176	0.19	0.26	17	2.7	1.3未満
3~5歳児	540	17.8 ~ 27.4	12.2 ~ 18.2	246	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4	1.5未満