



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	
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 フランチフレーク	フランチフレーク、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 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
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	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
21 月	昼食	ご飯 鰯の香味焼き ひじきと大豆の煮物 わかめの味噌汁	米 砂糖	鰯 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 キャベツとコーンの和え物	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、パプリカ	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	じゃーじゃーライス わかめのおかか和え 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、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	だし汁、しょうゆ、鶏がら しょうゆ
	★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	チンゲン菜、玉葱、青葱	鶏がら、しょうゆ 塩
26 土	昼食	お弁当日				
	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		
28 月	昼食	わかめご飯 鰯の蒲焼風 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖	炊き込みわかめ 鰯 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 鰯のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 油、小麦粉 マヨネーズドレッシング、砂糖	鰯 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。

*26日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。

*今月のご飯は、めばえ・ふたば組は精白米を、あおば・つぼみ・おはな・みのり組は、五分つき米を食べます。

*カレーライスの日は、0、1歳児クラスはあんかけ丼(しょうゆ・鶏がら・みりん使用)になります。

*ふたば、あおば組は毎日午前おやつに牛乳を飲んでいきます。

*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、かつおぶし】のだし汁を使用しています。

*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。

*★は調理室の手作りおやつです。

