

青和こども園 お献立表 (令和7年4月)

日	曜日			3 時 間 食	日	曜日			3 時 間 食
		メ ニ ュ ー	主 な 食 材				メ ニ ュ ー	主 な 食 材	
1	火	ごはん タラのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 じゃが芋の味噌汁	米 たら エッグケアマヨネーズ 塩 こしょう ひじき 人参 きざみあげ GP 油 砂糖 醤油 だし汁 じゃが芋 玉葱 青葱 だし汁 味噌	牛乳 ★お麩ラスク お麩 油 きな粉 砂糖	16	水	ごはん マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ	米 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 青葱 おろし生姜 油 醤油 砂糖 中華スープペースト 片栗粉 チンゲン菜 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油 春雨 人参 ロースハム 中華スープペースト	牛乳 バナナ おせんべい
2	水	ごはん マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ	米 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 青葱 おろし生姜 油 醤油 砂糖 中華スープペースト 片栗粉 チンゲン菜 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油 春雨 人参 ロースハム 中華スープペースト	牛乳 バナナ おせんべい	17	木	ごはん チキンカレー ほうれん草の和え物	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 油 カレールー ほうれん草 キャベツ 人参 コーン 醤油 砂糖	牛乳 どら焼き
3	木	ごはん チキンカレー ほうれん草の和え物	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 油 カレールー ほうれん草 キャベツ 人参 コーン 醤油 砂糖	お茶 ★おかかおやき 米 糸かつお 砂糖 醤油	18	金	ごはん 白身魚の梅風味焼き 小松菜の胡麻和え にゅうめん	米 たら ねぎうめ おろし生姜 酒 砂糖 醤油 小松菜 人参 白菜 白胡麻 醤油 砂糖 そうめん 玉葱 ワカメ だし汁 味噌	牛乳 オレンジ バームクーヘン
4	金	ごはん 白身魚の梅風味焼き 小松菜の胡麻和え にゅうめん	米 たら ねぎうめ おろし生姜 酒 砂糖 醤油 小松菜 人参 白菜 白胡麻 醤油 砂糖 そうめん 玉葱 ワカメ だし汁 味噌	牛乳 オレンジ バームクーヘン	21	月	ごはん 豚の生姜焼き ポン酢和え 味噌汁	米 豚肉 玉葱 おろし生姜 みりん 醤油 油 白菜 小松菜 人参 しらす 砂糖 ポン酢 ほうれん草 玉葱 人参 だし汁 味噌	牛乳 ★シュガーバターディップ クラッカー 砂糖 バター
7	月	ごはん 豚の生姜焼き ポン酢和え 味噌汁	米 豚肉 玉葱 おろし生姜 みりん 醤油 油 白菜 小松菜 人参 しらす 砂糖 ポン酢 ほうれん草 玉葱 人参 だし汁 味噌	牛乳 ★シュガーバターディップ クラッカー 砂糖 バター	22	火	コーン御飯 鶏の照焼き ブロッコリーの胡麻和え 豆腐スープ	米、コーン、塩、酒 鶏肉 醤油 みりん ブロッコリー 人参 すり胡麻 砂糖 醤油 豆腐 人参 チンゲン菜 中華スープペースト	牛乳 ★きな粉マカロニ マカロニ きな粉 砂糖 塩
8	火	コーン御飯 鶏の照焼き ブロッコリーの胡麻和え 豆腐スープ	米、コーン、塩、酒 鶏肉 醤油 みりん ブロッコリー 人参 すり胡麻 砂糖 醤油 豆腐 人参 チンゲン菜 中華スープペースト	牛乳 ★きな粉マカロニ マカロニ きな粉 砂糖 塩	23	水	ごはん 酢豚 春雨サラダ すまし汁	米 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 ピーマン 油 砂糖 ケチャップ 酢 中華スープペースト 塩 片栗粉 ツナ缶 春雨 人参 胡瓜 エッグケアマヨネーズ 玉葱 人参 えのき だし汁 醤油	お茶 ★フルーツのヨーグルト和え ヨーグルト バイン缶 みかん缶 バナナ
9	水	ごはん 酢豚 春雨サラダ すまし汁	米 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 ピーマン 油 砂糖 ケチャップ 酢 中華スープペースト 塩 片栗粉 ツナ缶 春雨 人参 胡瓜 エッグケアマヨネーズ 玉葱 人参 えのき だし汁 醤油	お茶 ★フルーツのヨーグルト和え ヨーグルト バイン缶 みかん缶 バナナ	24	木	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	米 鶏ミンチ 豆腐 玉葱 卵 人参 しいたけ ちくわ 青葱 だし汁 油 砂糖 醤油 みりん ほうれん草 白菜 人参 醤油 糸かつお 玉葱 人参 刻みあげ だし汁 味噌	牛乳 オレンジ クッキー
10	木	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	米 鶏ミンチ 豆腐 玉葱 卵 人参 しいたけ ちくわ 青葱 だし汁 油 砂糖 醤油 みりん ほうれん草 白菜 人参 醤油 糸かつお 玉葱 人参 刻みあげ だし汁 味噌	牛乳 オレンジ クッキー	25	金	ごはん 白身魚の胡麻風味焼き ブロッコリーサラダ ワカメスープ	米 たら 白胡麻 味噌 砂糖 酒 ブロッコリー ツナ缶 人参 コーン 和風ドレッシング 豆腐 ワカメ 人参 中華スープペースト	牛乳 ★いちごジャムサンド 食パン いちごジャム
11	金	ごはん 白身魚の胡麻風味焼き ブロッコリーサラダ ワカメスープ	米 たら 白胡麻 味噌 砂糖 酒 ブロッコリー ツナ缶 人参 コーン 和風ドレッシング 豆腐 ワカメ 人参 中華スープペースト	牛乳 ★いちごジャムサンド 食パン いちごジャム	28	月	ごはん 鶏じゃが 胡瓜の酢の物 豆腐の味噌汁	米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 糸こんにゃく 厚揚げ GP 油 醤油 砂糖 酒 だし汁 胡瓜 人参 ワカメ 砂糖 醤油 酢 豆腐 玉葱 青葱 だし汁 味噌	牛乳 ★カラフルパンケーキ ソーセージ MV ホットケーキミックス 豆乳 油
14	月	ごはん 鶏じゃが 胡瓜の酢の物 豆腐の味噌汁	米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 糸こんにゃく 厚揚げ GP 油 醤油 砂糖 酒 だし汁 胡瓜 人参 ワカメ 砂糖 醤油 酢 豆腐 玉葱 青葱 だし汁 味噌	牛乳 ★カラフルパンケーキ ソーセージ MV ホットケーキミックス 豆乳 油	29	火	昭和の日		
15	火	ごはん タラのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 じゃが芋の味噌汁	米 たら エッグケアマヨネーズ 塩 こしょう ひじき 人参 きざみあげ GP 油 砂糖 醤油 だし汁 じゃが芋 玉葱 青葱 だし汁 味噌	牛乳 ★お麩ラスク お麩 油 きな粉 砂糖	30	水	パン 豆腐ミートローフ キャベツサラダ コーンスープ	パン 鶏ミンチ 玉葱 豆腐 人参 片栗粉 塩 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ 人参 コーン 砂糖 フレンチドレッシング白 じゃが芋 玉葱 人参 クリームコーン缶 コンソメ	お茶 ★おかかおやき 米 糸かつお 砂糖 醤油

※ GP → グリンピース MV → ミックスベジタブル BP → ペーキングパウダー ★手作りおやつ になります。

月平均栄養価 (3歳以上児平均)	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
	547	22.5	18.5	220	2.1

※この値は一ヶ月の平均値です。