

令和7年4月献立予定表

令和7年4月1日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	おやつ	エネルギー
1	火	麦ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 のり	白米 押麦 ビーフン	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	のり巻きおにぎり	498
2	水	じゃこ御飯 野菜の塩昆布和え 豆腐の味噌汁	じゃこ 鶏もも肉 塩昆布 豆腐 わかめ 味噌 かつお節 ヨーグルト	白米 砂糖 油	人参 いんげん 干椎茸 キャベツ きゅうり 小ねぎ みかん缶 桃缶 パイン缶 りんご缶	フルーツヨーグルト	421
3	木	ごはん タンドリーチキン ポパイサラダ 牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト かまぼこ じゃこ 牛乳	白米 カレー粉 マヨネーズ 砂糖 ごま	トマトケチャップ ほうれん草 キャベツ 人参 大葉 ねり梅	梅としその おにぎり	533
4	金	雑穀ごはん 魚の照り焼き ブロッコリーのごまドレッシング和え	魚	白米 雑穀米 砂糖 油 ごま 淡雪麩 バター	にんにく ブロッコリー キャベツ 人参	麩のラスク	422
5	土	きのこスパゲティ ポテトスープ	ベーコン 刻みのり ウィナー	スパゲティ 油 じゃがいも	しめじ しいたけ 人参 マッシュルーム 玉ねぎ	おかし	334
7	月	ごはん 麻婆豆腐 チョレギサラダ 牛乳	豆腐 合挽肉 味噌 わかめ 牛乳 じゃこ	白米 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 たら 生姜 キャベツ きゅうり にんにく 大葉	じゃこと大葉の おにぎり	645
8	火	雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ カムカムサラダ 入園を祝う会	鶏もも肉 牛乳 こしあん	白米 雑穀米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま ミックス粉	にんにく 生姜 ごぼう きゅうり 人参	あん蒸しパン	502
9	水	鮭の混ぜごはん さつま汁 蓮根とブロッコリーの和え物 始業式	鮭 鶏こま肉 味噌 じゃこ かつお節	白米 ごま 油 さつまいも 砂糖	小松菜 大根 人参 干椎茸 長ねぎ ブロッコリー 蓮根	おかかおにぎり	549
10	木	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の胡麻和え	豚こま肉 牛乳	白米 押麦 ごま 砂糖 ミックス粉 バター	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし りんご缶 りんごジャム	りんごケーキ	525
11	金	キーマカレー ドレッシングサラダ 牛乳	合挽肉 牛乳	白米 カレールウ カレー粉 じゃがいも 油 コーン オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり ゆかり	ゆかりおにぎり	585
12	土	親子丼 野菜のおかか和え	鶏もも肉 卵 かつお節	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ キャベツ もやし	おかし	364
14	月	ごはん 魚のオーロラソース ブロッコリーサラダ 牛乳	魚 牛乳 スキムミルク	白米 マヨネーズ コーン ミックス粉	トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ 人参	ココア蒸しパン	689
15	火	雑穀ごはん すき焼き風煮 野菜の梅おかか和え	牛こま肉 豆腐 かつお節 わかめ	白米 雑穀米 はるさめ 砂糖 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり ねり梅	わかめおにぎり	624
16	水	ごはん スパニッシュオムレツ もぐもぐゴンボー 牛乳	卵 ベーコン チーズ スキムミルク ハム じゃこ 牛乳	白米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ コーンフレーク バター マシュマロ	ほうれん草 人参 パセリ ごぼう きゅうり	コーンフレークパー	602
17	木	麦ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 野菜の磯和え	鶏もも肉 味噌 刻みのり 塩昆布 チーズ	白米 押麦 ごま 油 砂糖	生姜 キャベツ 人参 もやし	塩昆布とチーズの おにぎり	554
18	金	ごはん ミートローフ グリーンサラダ 牛乳	合挽肉 豆腐 チーズ 牛乳	白米 コーン 砂糖 オリーブ油 ミックス粉 チョコチップ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ きゅうり	チョコチップクッキー	677
19	土	肉うどん 野菜のゆかり和え	牛こま肉	うどん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	おかし	479
21	月	雑穀ごはん 照り焼きチキン 大根の和風サラダ	鶏もも肉 かつお節 ベーコン 錦糸卵	白米 雑穀米 砂糖 油	にんにく 大根 きゅうり 人参	卵とベーコンの おにぎり	552
22	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜とチーズのサラダ 牛乳	魚 チーズ 牛乳 ヨーグルト	白米 マヨネーズ クリームコーン 油 ミックス粉 バター 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	ヨーグルトスコーン	603
23	水	たけのこ御飯 かきたま汁 野菜の胡麻味噌和え	鶏こま肉 味噌 卵 わかめ 鮭	白米 油 砂糖 ごま	たけのこ 人参 絹さや ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小ねぎ 小松菜	鮭おにぎり	461
24	木	ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 コールスローサラダ 牛乳	鶏もも肉 牛乳 スキムミルク	白米 マヨネーズ 砂糖 ミックス粉	玉ねぎ しめじ トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり 人参 いちごジャム いちご	いちごジャム 蒸しパン	580
25	金	わかめ麦ごはん 豚汁 野菜の梅肉和え	わかめ 豚こま肉 味噌 かつお節	白米 押麦 里芋 油 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油	大根 人参 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 白菜 きゅうり ねり梅 高菜漬	高菜おにぎり	468
26	土	ハヤシライス 野菜のフレンチ和え	牛こま肉	白米 油 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ きゅうり	おかし	447
28	月	ごはん 魚のフライタルソース 人参サラダ 牛乳	魚 卵 スキムミルク ツナ 牛乳	白米 薄力粉 パン粉 油 タルタルソース コーン ミックス粉 チョコチップ	パセリ 玉ねぎ 人参 きゅうり	チョコチップ 蒸しパン	662
29	火	(祝) 昭和の日					
30	水	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜のじゃこ和え	鶏もも肉 じゃこ	白米 雑穀米 こんにゃく 砂糖 ミックス粉 コーンフレーク バター	蓮根 ごぼう 人参 ほうれん草 キャベツ	シリアルクッキー	546

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。

園の献立について

園のランチ、おやつは厨房スタッフがたてた献立となっています。1日の必要な栄養量の概ね半分近くを取ることができるように考えています。セミバイキング方式を取っているため、1人ひとり食べる量が異なります。園で食事を摂っていても、鉄やカルシウムなど補いきれない栄養素もある為、ご家庭でも心がけて摂取する事をお勧めします。ご不明な点等ありましたら、お気軽にお声掛け下さい。

厨房スタッフ紹介

☆栄養士 中村 みき ☆調理師 園村 なな・工藤 ゆうま ☆調理補助 池亀 さやか