

2025年4月

献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
1 15 火	菜の花ごはん ・新玉ねぎの清汁 鶏肉のみそマヨ焼き トマト	米、小麦粉、三温糖、 押麦、マヨネーズ、ごま 油	鶏もも肉、卵、バター、 白みそ、牛乳、ホイッ プクリーム、ごま	トマト、こまつな、たま ねぎ、えのきたけ、み かん缶、ほうれんそう、 万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、 《酒》、食塩、しょう ゆ、みりん	牛乳 ビスケット 麦茶 ほうれん草ケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2 g
2 16 30 水	ロールパン かぼちゃスープ ポークチャップ ゆでブロッコリー	ロールパン、米、片栗 粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、牛乳、 ベーコン、米みそ(淡 色辛みそ)、バター、ご ま	たまねぎ、ブロッコ リー、かぼちゃ、にんじ ん	鳥がらだし汁、ケチャ ップ、《酒》、みりん、ウ スターソース、コンソ メ、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 みそ焼きおにぎり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1 g
3 17 木	麦入りごはん ・ワンタンスープ 鮭とほうれん草のオイスターソース炒め	米、砂糖、ワンタンの 皮、押麦、油、ごま油、 三温糖	調製豆乳、さけ、牛 乳、ごま	たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、みかん 缶、カットわかめ、干し しいたけ、かんでん、に んにく	中華スープ、しょうゆ、 《酒》、オイスター ソース、食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト 豆乳 牛乳寒天	エネルギー 531 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 3 g
4 18 金	麦入りごはん ・かにスープ 鶏肉のチリソース	米、片栗粉、グラ ニュー糖、焼ふ、押 麦、植物油(揚げ吸油 分)、三温糖、ごま油、 油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、卵、かに水煮缶、 バター、かつお節	たまねぎ、しめじ、ほ うれんそう、にんじん、グ リーンアスパラガス、 しょうが、にんにく、黒 きくらげ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、しょうゆ、 《酒》、食塩、鳥がら だし汁	牛乳 せんべい 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 25.6 g 食塩相当量 2 g
5 19 土	和風スパゲティ ・白菜スープ	スパゲティ、米、三温 糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ、ごま	はくさい、たまねぎ、し めじ、しいたけ、コーン 缶、にんじん、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソ メ、パセリ粉	牛乳 ウエハース 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2 g
7 21 月	チキンカレーライス ・コールスローサラダ バナナ	米、じゃがいも、押麦、 マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、 しらす干し、ごま	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、コーン 缶、グリーンピース	カレーパウダー、酢、食塩	牛乳 オレンジ 麦茶 じゃこわかめおにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 2 g
8 22 火	麦入りごはん ・きのこ豆乳のコーンスープ 豚肉のつけ焼き	米、食パン、砂糖、押 麦、三温糖、油、片栗 粉	牛乳、調製豆乳、豚肉 (こま)、卵、絹ごし豆 腐	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、クリームコー ン缶、しめじ、コーン 缶、しょうが	鳥がらだし汁、しょう ゆ、本みりん、《酒 》、食塩、パセリ粉、 ガーリックパウダー、こ しょう	牛乳 ビスケット 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 3 g
9 23 水	麦入りごはん ・若竹汁 筑前煮 いちご	米、小麦粉、じゃがい も、板こんにゃく、砂 糖、押麦、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、 生揚げ、チーズ、パ ター、いわし(煮干し)	いちご、たけのこ(ゆ で)、にんじん、だいこ ん、ごぼう、塩蔵わか め、いんげん、干しし いたけ	かつおだし汁、煮干だ し汁、しょうゆ、本みり ん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 3 g
10 24 木	ロールパン ・トマトスープ シーフードオムレツ スナップえんどう	ロールパン、油	牛乳、卵、鶏もも肉、か にかまぼこ、ハム、ツナ 油漬缶、バター	たまねぎ、スナップえ んどう、りんご(缶詰)、 ホールトマト缶詰、セロ リー、しめじ、いんげん	鳥がらだし汁、食塩、 パセリ粉、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 558 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 3 g
11 25 金	たけのこ御飯 ・さつま汁 さわらのごま味噌焼き	米、ホットケーキ粉、さ つまいも、押麦、油、ご ま油	牛乳、さわら、鶏もも 肉、白みそ、豚ひき 肉、すりごま、米みそ (淡色辛みそ)、かつ お節	キャベツ、にんじん、た けのこ、こまつな、干し しいたけ、ピーマン、あ おのり	かつお・昆布だし汁、 かつおだし汁、しょう ゆ、ケチャップ、《酒 》、みりん、中濃ソー ス、食塩	牛乳 いちご 牛乳 お好み焼き	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 3 g
12 26 土	中華丼 ・わかめスープ	米、食パン、片栗粉、 白玉麩、ごま油、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(こま)、 チーズ	はくさい、チンゲンサ イ、にんじん、カットわ かめ、黒きくらげ、しょ うが、にんにく	鳥がらだし汁、中華 スープ、しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 チーズサンド	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 3 g
14 28 月	麦入りごはん ・豆腐みそ汁 かれのいの新緑揚げ スプリングサラダ	ゆでうどん、米、じゃが いも、小麦粉、マヨ ネーズ、押麦、植物油 (揚げ吸油分)、油	牛乳、かれのい、木綿豆 腐、卵、豚肉(もも)、ハ ム、米みそ(淡色辛み そ)	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 ピーマン、万能ねぎ、 サニーレタス、パセリ	かつお・昆布だし汁、 かつおだし汁、しょう ゆ、《酒》、食塩、パ セリ粉	牛乳 パナナ 牛乳 焼きうどん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 3 g

※都合により献立を変更する場合があります。  
 ※15日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。