

2025年04月

献立表

パステル保育園(一般)



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価		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	3時おやつ	たんぱく質	エネルギー			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	3時おやつ	たんぱく質	エネルギー
01 (火)	サラダ寿司 みそ汁(はくさい・厚揚げ) きんぴらごぼう バナナ	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、こま、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、米、みそ	バナナ、はくさい、にんじん、ごぼう、コーン、きゅうり、切り干しだいこん、えのきたけ、あおのり	牛乳 いももち 牛乳	たんぱく質 22.3g 脂質 17.9g 塩分 1.8g	エネルギー 590kcal	18 (金)	焼きそば チンゲン菜のスープ 鶏肉の香り揚げ	焼きそばめん、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉、木綿豆腐、卵	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ミニトマト、にんじん、バナナ、ねぎ、にら、しょうが、あおのり	牛乳 バナナケーキ 牛乳	たんぱく質 23.4g 脂質 28.9g 塩分 2.3g	エネルギー 562kcal
02 (水)	御飯 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 豆腐のコーンみそ焼き いんげんとささ身のマヨネーズあえ	米、じゃがいも、きょうざの皮、マヨネーズ、油、こま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、ちくわ、みみそ、米みそ	いんげん、たまねぎ、コーン、にんじん、わかめ	牛乳 餃子の皮チップス 牛乳	たんぱく質 21.8g 脂質 17.4g 塩分 1.5g	エネルギー 501kcal	19 (土)	和風ピラフ みそ汁(にんじん・豆腐) ハンバーグ ほうれん草の磯あえ	米、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、木綿豆腐、米みそ、バター	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、焼きのり、にんにく、わかめ	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	たんぱく質 24.6g 脂質 26.1g 塩分 2.3g	エネルギー 519kcal
03 (木)	ロールパン はるさめスープ 豆腐のナゲット コールスローサラダ	ロールパン、米、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、こま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、焼きのり、にんにく、しょうが	牛乳 おにぎり(塩こんぶ) ほうじ茶	たんぱく質 20.6g 脂質 20.8g 塩分 1.8g	エネルギー 512kcal	21 (月)	カレーライス 野菜スープ わかめのサラダ	米、じゃがいも、さつまいも、コーン、レーク、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干しひょうどう、きゅうり、えのきたけ、コーン、わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 オートミールスナック 牛乳	たんぱく質 17.5g 脂質 13.6g 塩分 2.3g	エネルギー 510kcal
04 (金)	御飯 けんちん汁 厚揚げと豚肉のみそ煮 ブロッコリーのサラダ	米、はるさめ、油、砂糖	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン	牛乳 プリン 牛乳	たんぱく質 24.4g 脂質 24.1g 塩分 1.5g	エネルギー 578kcal	22 (火)	みそ汁(もやし・大根) 鶏むね肉のふくら焼き チンゲン菜のとりみゆめ	米、片栗粉、小麦粉、油、こま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豚肉、ちくわ、米みそ、かつお節	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、だいこん、えのきたけ、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン、たまねぎ、とうもろこし、ねぎ、あおのり、わかめ	牛乳 お好み焼き 牛乳	たんぱく質 27.8g 脂質 17.6g 塩分 2.1g	エネルギー 558kcal
05 (土)	てりやき野菜丼 みそ汁(小松菜・さといも) きゅうりの中華風サラダ	米、さといも、はるさめ、砂糖、油、こま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ねぎ	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	たんぱく質 24.1g 脂質 17.6g 塩分 1.8g	エネルギー 504kcal	23 (水)	ひじきごはん みそ汁(はくさい・厚揚げ) かれいのもみじ焼き もやしと人参のナムル	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、こま油、こま	牛乳、かれい、生揚げ、鶏ひき肉、卵、米みそ、バター	にんじん、もやし、はくさい、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、ひじき	牛乳 フレンチトースト 牛乳	たんぱく質 28.6g 脂質 20.5g 塩分 2.0g	エネルギー 570kcal
07 (月)	御飯 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりの酢の物	米、砂糖、油、片栗粉、こま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、ハム	みかん缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、だけのこ、しいたけ、コーン、えのきたけ、ピーマン、わかめ、ひじき、しょうが	牛乳 チャーハン ほうじ茶	たんぱく質 18.3g 脂質 13.5g 塩分 1.6g	エネルギー 546kcal	24 (木)	コッペパン コンスープ 煮込みハンバーグ アスパラガスと人参のサラダ	コッペパン、油、パン粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	アスパラガス、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、コーン	牛乳 フルーチェ ラムネ	たんぱく質 23.9g 脂質 23.7g 塩分 2.3g	エネルギー 557kcal
08 (火)	御飯 みそ汁(だいこん・厚揚げ) たらけチャップあんかけ 春雨ともやしの炒め物	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、こま油	牛乳、豆乳、たら、生揚げ、米みそ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、しめじ、ピーマン、かんてん、しょうが、にんにく	牛乳 かぼちゃかん 牛乳	たんぱく質 23.4g 脂質 20.2g 塩分 1.8g	エネルギー 647kcal	25 (金)	みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、豚肉、ハム、米みそ、油揚げ	かんてん、たまねぎ、きゅうり、スナックえんどう、にんじん、もやし、もも缶、ブロッコリー、コーン、しょうが	牛乳 ピーチゼリー ラムネ 牛乳	たんぱく質 22.2g 脂質 23.5g 塩分 1.5g	エネルギー 576kcal
09 (水)	ぎつねそうめん あじのかき揚げ 豚肉と野菜のごま炒め	米、そうめん、油、こま、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、豚肉、なると、チーズ、いわし、かつお節、油揚げ	たまねぎ、ほうれん草、アスパラガス、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、にんにく、しょうが	牛乳 チーズおなかおにぎり おやつ小魚 ほうじ茶	たんぱく質 29.8g 脂質 18.7g 塩分 3.0g	エネルギー 593kcal	26 (土)	御飯 野菜スープ 野菜クロック チンゲン菜のしらすサラダ	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	たんぱく質 15.2g 脂質 13.5g 塩分 1.2g	エネルギー 506kcal
10 (木)	三色おにぎり いちご 麩のすまし汁 肉団子 春野菜のサラダ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、片栗粉、油、こま、焼く	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、こしあん	いちご、キャベツ、こまつな、たまねぎ、アスパラガス、カリフラワー、えのきたけ、ねぎ、トマト、コーン、にんじん、ごぼう、しょうが	牛乳 どら焼き 牛乳	たんぱく質 25.2g 脂質 24.1g 塩分 2.1g	エネルギー 644kcal	28 (月)	御飯 みそ汁(豆腐・だいこん) さわらの西京焼き キャベツのパンサラダ	米、スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さわか、木綿豆腐、米みそ、ウインナー	キャベツ、だいこん、パイ缶、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳 ナポリタン 牛乳	たんぱく質 25.8g 脂質 18.9g 塩分 1.6g	エネルギー 566kcal
11 (金)	御飯 みそ汁(こまつな・ねぎ) 里芋と厚揚げの煮物 ひじきとさつま芋の炒り煮	米、さといも、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、米みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、こまつな、りんご、れんこん、ねぎ、ごぼう、いんげん、さやえんどう、ひじき	牛乳 りんごケーキ 牛乳	たんぱく質 18.8g 脂質 17.8g 塩分 1.6g	エネルギー 585kcal	29 (火)	昭和の日						
12 (土)	ひじきごはん みそ汁(豆腐・ほうれん草) メンチカツ もやしとにんじんの和え物	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、でん粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、こまつな、ひじき	牛乳 ホームバイ ラムネ 牛乳	たんぱく質 24.4g 脂質 21.2g 塩分 2.1g	エネルギー 621kcal	30 (水)	三色そばろ丼 豚汁 小松菜の納豆あえ	米、じゃがいも、油、板こんにゃく、片栗粉、砂糖、こま油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、挽きわり納豆、凍り豆腐、米みそ、かつお節	にんじん、もやし、だいこん、ほうれん草、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、しょうが	牛乳 ジューストリング 牛乳	たんぱく質 22.3g 脂質 22.8g 塩分 1.8g	エネルギー 552kcal
14 (月)	だけのご御飯 すまし汁(だいこん・わかめ) 鶏肉の照り焼き 菜花のしらす和え	米、さつまいも、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ	ブロッコリー、なばな、だいこん、キャベツ、にんじん、だけのこ、わかめ、しょうが	牛乳 やきいも 牛乳	たんぱく質 25.9g 脂質 18.7g 塩分 1.9g	エネルギー 567kcal	☆4月10日は誕生会メニューです。							
15 (火)	わかめおにぎり メンチカツ いももち スティック野菜	じゃがいも、米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、パン粉、でん粉	牛乳、豆乳、豚肉、卵、鶏むね肉	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、スナックえんどう、ブロッコリー、あおのり	牛乳 蒸しパン 牛乳	たんぱく質 20.5g 脂質 17.2g 塩分 1.4g	エネルギー 674kcal	☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。							
16 (水)	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉とキャベツのすき焼き風煮物 きゅうりのごま昆布あえ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、こま	牛乳、豚肉、豆乳、木綿豆腐、米みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、わかめ	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	たんぱく質 22.6g 脂質 21.7g 塩分 1.7g	エネルギー 581kcal	☆旬の食材 さより めばち たけのこ アスパラ あまなつ							
17 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・えのき) 赤魚の煮つけ 卵の花	米、小麦粉、砂糖、油、黒こま	牛乳、あかうお、鶏ひき肉、おから、米みそ、バター、油揚げ、きな粉	だいこん、にんじん、スナックえんどう、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳 黒ゴマきな粉クッキー 牛乳	たんぱく質 25.3g 脂質 18.5g 塩分 1.4g	エネルギー 533kcal	☆お花見 平安時代、貴族の遊びとして始まったと言われるお花見。 暖かい日は外に出て桜を楽しむのもいいですね!							

