

令和7年4月

献立表

保育園コスモ・アレー

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		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	午後おやつ
1・15・ [㊤] 火	チーズサンド 春野菜スープ チキン竜田揚げ きゅうりといんげんのサラダ	グレープフルーツビー 食パン、米、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、スライスチーズ、ベーコン、ごま	グレープフルーツ、いんげん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 焼きおにぎり
2・16・30 水	ごはん こまつなとしめじのみそ汁 ぶりの梅照焼き 豚肉とアスパラのしょうゆ炒め	若竹煮 オレンジ 米、スパゲティ、油、砂糖、焼ふ	牛乳(低脂肪)、ぶり、豚肉(ばら)、かつお節	オレンジ、たけのこ、しめじ、グリーンアスパラガス、しいたけ、こまつな、うめ干し、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 和風パスタ
3・17 木	穂先メンマ入り八王子ラーメン えのきの磯部揚げ グリーンサラダ胡麻ドレッシング バナナ	食パン、生中華めん、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、豚肉(肩)、つぶしあん、ごま	バナナ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、もやし、たけのこ、たまねぎ、あおのり、しょうが	しょうゆ、みりん、中華スープ、鳥がらだし	牛乳 乾パン 牛乳 あんこサンド
4・18 金	トマトチキンカレー もやしと青菜のスープ 春キャベツのピクルス 大豆とツナのサラダ	グレープフルーツホワイト じゃがいも、米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、絹ごし豆腐、だいず水煮缶詰、ベーコン、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、ホールトマト、コン、チンゲンサイ、えのきたけ、かいわれだいこん	カレーウ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、鳥がらだし	牛乳 フランスパン 牛乳 カリカリポテト コンソメ味
5・19 土	そばろ井 お麩とたまねぎのみそ汁 肉じゃが にんじんの塩昆布ナムル	オレンジ 米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、白みそ、かつお節、すりごま	オレンジ、にんじん、コン、たまねぎ、さやえんどう、いんげん、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 コーンおやき
7・21 月	ごはん みつ葉とはんぺんのすまし汁 ごぼうハンバーグ ふきと五目野菜の炒め煮	バナナ 米、干しとうめん、ごま油、砂糖、パン粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、牛ひき肉、はんぺん、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、ふき、ごぼう、えのきたけ、みつば、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩、中濃ソース	牛乳 さつまいも 牛乳 にゅうめん
8・22 火	丸パン かぶのスープ 鮭のフライ だいこんマリネ	グレープフルーツビー 米、丸パン、油、パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、さけ、鶏ひき肉、スライスチーズ、卵	グレープフルーツ、だいこん、かぶ、レタス、にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 にんじん 牛乳 タコライス風おにぎり
9・23 水	チャーハン 豆腐の中華スープ ガリバタチキン ブロッコリーの和風マヨサラダ	オレンジ 米、強力粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(ばら)、とろけるチーズ、パセリ	オレンジ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、人参、しいたけ、ねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんにく、生姜	しょうゆ、鳥がらだし、中華だしの素、酒、食塩、ドライイースト	牛乳 さつまいも 牛乳 手作り三種のきのこチーズパン
10・24 木	豚ねぎうま塩うどん 野菜厚焼き玉子 春かぶの千枚漬け バナナ	じゃがいも、干しうどん、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、卵、豚肉(ばら)	バナナ、かぶ、はくさい、ねぎ、かぶ・葉、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、さやえんどう、しょうが、刻みこんぶ	鳥がらだし、みりん、食塩、しょうゆ、酢、酒、かつおだし汁	牛乳 乾パン 牛乳 じゃが芋の唐揚げ
11・25 金	グリーンピース入り竹の子ご飯 ほうれん草とさといものすまし汁 さわらの西京焼き カリカリ豆腐サラダ	グレープフルーツ ホワイト 米、さといも、小麦粉、じゃがいも、コンフレーク、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、さわら、豆腐、ベーコン、油揚げ、バター、卵、白みそ、すりごま	グレープフルーツ、ブロッコリー、たけのこ、トマト、ほうれんそう、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 ココアクッキー
12・26 土	ごはん 肉すい風スープ 厚揚げのカレーチャンプルー 新たまねぎのオニオンサラダ	バナナ 米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、油	牛乳(低脂肪)、生揚げ、牛肉(ばら)、すりごま、かつお節	バナナ、ねぎ、たまねぎ、もやし、ごぼう、にんじん、しいたけ、さやえんどう、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 乾パン 牛乳 パンケーキ
14・28 月	大根と桜海老の炊き込み御飯 むらくも汁 新じゃがと鶏肉の煮物 ぶたにくともやしのレモン炒め	オレンジ 米、じゃがいも、もち、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、卵、豚肉(ばら)、干しえび	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、だいこん(葉)、レモン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、鳥がらだし	牛乳 さつまいも 牛乳 甘からかきもち

平均栄養給与量 553 kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。
*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。