

献立表

2025年04月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	ロールパン、五目焼きそば、 ブロッコリーのごまあえ、み そ汁(じゃがいも・わかめ)、 オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ロールパン、／豚肉(もも)、キャベツ、にんじ ん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおの り、焼きそばめん、／ブロッコリー、すりごま、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、 カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ 米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せん べい、牛乳、わか めおにぎり	507(442) 21.5(18.1) 16.5(12.5) 6.7(5.1)
02 水	御飯、マーボー豆腐、ほうれ ん草のナムル、白菜スーフ、 バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょう が、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、にんじ ん、すりごま、食塩、ごま油、／はくさい、えのきたけ、ごま油、水、食塩、中華だ しの素、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、蒸しパン	562(525) 20.5(18.7) 16.0(15.7) 3.4(3.0)
03 木	御飯、さけの塩焼き、きんぴ らごぼう、みそ汁(大根、チ ンゲン菜)、いちご	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、／ごぼう、にんじん、ごま油、しょう ゆ、砂糖、／だいこん、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／ いちご、／ジョア、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、ジョア、あられ せんべい	424(436) 19.3(19.2) 6.7(9.1) 3.2(2.4)
04 金	御飯、チキンカレー、春雨サ ラダ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじ ん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、／はるさめ、もやし、きゅうり、にんじ ん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／オレンジ、／牛乳、／クリームパン、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、クリームパ ン	665(618) 20.3(18.6) 22.5(21.0) 7.0(5.9)
05 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
07 月	食パン、スパゲティ、ポリタ ン、ポイル、ブロッコリー、コン ソメスーフ、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／食パン、／スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、／ブ ロッコリー、食塩、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／麦 茶(浸出液)、／ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、／スナッククラッカー、	◎牛乳、◎せんべ い、麦茶、ヨーグルト (ジャム)、クラッカー	439(413) 14.2(14.6) 14.2(13.4) 6.0(4.6)
08 火	御飯、肉じゃが、小松菜のお かか和え、豆腐みそ汁(な めこ)、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、た まねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、／こまつな、にんじん、か つお節、砂糖、しょうゆ、／木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡 色辛みそ)、／バナナ、／牛乳、／スティックパン、	◎ヨーグルト、◎せん べい、牛乳、ス ティックパン	547(467) 20.1(16.3) 13.1(8.5) 6.6(5.3)
09 水	御飯、カレイのカレー、ミニエ ル、ポテトサラダ、みそ汁 (キャベツ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油、／ じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／キャベツ、たまねぎ、水、 米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂 糖、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、マカロニき な粉あえ	557(526) 24.1(20.9) 16.4(16.1) 6.8(5.4)
10 木	御飯、豚肉のごま焼き、小松 菜とコーンのソテー、にら卵 スーフ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、油、すりごま、砂糖、しょうゆ、酒、／ こまつな、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油、／にら、にんじん、卵、水、ほ んだし、食塩、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ふかし芋 じゃが	530(477) 23.3(20.5) 17.3(15.4) 8.5(6.2)
11 金	御飯、つくねの甘辛煮、キャ ベツとほうれんそうの磯和 え、みそ汁(大根、わかめ)、 オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、 片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、／キャベツ、ほうれんそう、えの きたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、焼きのり、／だいこん、カットわかめ、 水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／コーンフレーク、 ココア(ピュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、コーンフ レーク(ココア)	538(506) 22.9(20.4) 14.7(14.7) 3.9(3.2)
12 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、 ／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
14 月	三色どんぶり、白菜の煮浸 し、みそ汁(じゃがいも・た まねぎ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、 食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、／はくさい、にんじん、油 揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、水、ほんだし、／じゃがいも、たまねぎ、水、ほん だし、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／牛乳、／油、ホットケーキ粉、調製 豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ホットケ ーキ	579(492) 23.1(19.9) 19.2(16.6) 4.1(3.2)
15 火	食パン、わかめうどん、ちく わ磯辺揚げ、三色サラダ、バ ナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、 しいたけ、ねぎ、カットわかめ、ほうれんそう、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほん だし、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、／ブロッコリー、にんじん、コー ン缶、油、砂糖、しょうゆ、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／牛乳、砂糖、ゼラチ ン、水、黒砂糖、水、きな粉、／塩せんべい、	◎ヨーグルト、◎せん べい、麦茶、牛乳 ゼリー、せんべい	446(419) 19.5(17.9) 10.1(8.1) 5.8(4.6)
16 水	御飯、かじきの煮つけ、キャ ベツのおかか和え、豚汁、オ レンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、／キャベツ、 きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、／豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼ う、ねぎ、ごま油、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、 ／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、フライポ テト	530(502) 22.7(19.8) 16.2(15.4) 2.3(2.1)

献立表

2025年04月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	御飯、筑前煮、バンザンスー、 すまし汁(小松菜・えの き)、いちご	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、さといも、にんじん、 ごぼう、れんこん、板こんにゃく、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほん だし、／はるさめ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま 油、／こまつな、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／いちご、／牛乳、 ／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ラスク	546(497) 18.2(16.6) 13.9(12.8) 5.4(4.3)
18 金	御飯、鶏の唐揚げ、ブロッコ リーのソテー、みそ汁(もや し、ほうれん草)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗 粉、油、／ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、油、食塩、コンソメ、／もやし、ほう れんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／しょう ゆせんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、せんべい	546(509) 25.9(21.5) 15.8(14.9) 2.5(2.3)
19 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
21 月	中華どんぶり、きゅうりの浅 漬け、かに豆腐汁、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけ のこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、／ きゅうり、キャベツ、食塩、／木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食 塩、片栗粉、／オレンジ、／牛乳、／まんじゅう(蒸し)、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、まんじゅう	518(468) 19.5(17.1) 11.5(10.6) 3.1(2.5)
22 火	食パン、タンメン、揚げシュ ウマイ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、豚肉(もも)、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま 油、／しゅうまい(冷凍)、小麦粉、油、／バナナ、／牛乳、／米、ツナ油漬缶、 たまねぎ、にんじん、ピーマン、コンソメ、食塩、パセリ粉、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、ツナ ピラフ	551(452) 23.2(17.9) 16.7(10.6) 5.6(4.4)
23 水	親子丼(凍り豆腐入り)、ひ じきの煮付け、みそ汁(かぼ ちゃ、わかめ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、 しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだ し、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、／かぼちゃ、カットわかめ、水、米み そ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ジャムパン	585(544) 25.2(21.9) 17.7(16.7) 6.2(5.1)
24 木	御飯、煮込みハンバーグ、茹 で野菜サラダ、ポテトスー プ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食 塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／キャベツ、コーン缶、に んじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、／ バナナ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、きなこ蒸し パン	646(604) 22.8(22.1) 22.4(21.8) 4.1(3.3)
25 金	御飯、鮭のフライ、もやしの おひたし、すまし汁(キャベ ツ・ねぎ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウ スターソース・濃厚ソース、／もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、／ キャベツ、ねぎ、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／オレンジ、／牛 乳、／かりんとう(白)、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、野菜かりん とう	582(540) 25.3(21.6) 17.1(16.2) 2.8(2.5)
26 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、 ／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
28 月	御飯、鶏肉の照り焼き、小松 菜のごま和え(ツナ)、みそ 汁(たまねぎ・チンゲン 菜)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、／こま つな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま、／たまねぎ、チンゲンサイ、 水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／焼きそばめん、 豚肉(ばら)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、おやつ焼 きそば	562(492) 26.2(22.4) 18.9(15.9) 4.1(3.0)
29 火	昭和の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
30 水	御飯、メンチカツ、コールス ローサラダ、わかめスープ、 オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／メンチカツ(冷凍)、／キャベツ、にんじん、マヨ ネーズ、酢、砂糖、食塩、／ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの素、／オ レンジ、／ジョア、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、ジョア、あられせ んべい	487(521) 15.3(17.4) 10.8(13.7) 1.5(1.5)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。



☆今月のひとこと☆

進級、ご入園おめでとうございます。

今年もおいしい給食づくりを心がけていきますので、よろしくお願いします。

今年度も給食を通して、いろいろな食材や料理に挑戦し、食べることに慣れ親しんでほしいと思います。

