

# 献立表

2025年04月

長野保育園

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
01 火	食パン、五目焼きそば、フ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、／食パン、／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、ごま油、しらす干し、しょうゆ、かつお節、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(じゃこおほかか)	502(455) 22.9(19.8) 15.6(12.6) 7.5(5.9)
02 水	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、白菜スープ、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、チキンカレー、ごぼうときゅうりのサラダ、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／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、／ごぼう、にんじん、きゅうり、ベーコン、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、／オレンジ、／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	561(548) 15.3(16.9) 18.5(18.3) 7.6(5.9)
04 金	御飯、さけの塩焼き、きんぴらごぼうみそ汁(大根、油揚げ)、いちご	牛乳、／ビスケット、／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、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／いちご、／牛乳、／コッペパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コッペパン(あんこ・マーガリン)	490(470) 23.7(20.4) 12.7(13.0) 3.6(3.0)
05 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(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	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、／カルテツおさかなサブレ、／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、／じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ふかし芋じゃが	502(487) 22.6(19.9) 14.3(16.0) 9.6(7.1)
08 火	ミートスパゲティー、ポイルフロッコリー、コンソメスープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／スパゲティー、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、／ブロッコリー、食塩、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／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	441(383) 17.4(14.2) 13.1(8.6) 4.0(3.1)
09 水	御飯、肉じゃが、小松菜のおかか和え、豆腐みそ汁(なめこ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／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)、／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	519(500) 21.1(19.2) 13.4(13.7) 7.3(6.1)
10 木	御飯、カレイのカレームニエル、ポテトサラダみそ汁(キャベツ)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／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、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／元気ヨーグルト、／スナッククラッカー、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ヨーグルト、クラッカー	498(457) 17.5(16.6) 12.2(12.2) 5.7(4.1)
11 金	御飯、豚肉のごま焼き、チンゲン菜の中華炒めにら卵スープ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも)、油、すりごま、砂糖、しょうゆ、酒、／チンゲンサイ、ごま油、食塩、／にら、にんじん、卵、水、ほんだし、食塩、しょうゆ、／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)	534(505) 22.9(20.5) 17.0(16.5) 1.9(1.7)
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、／カルテツおさかなサブレ、／米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、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、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ホットケーキ	556(527) 20.6(18.4) 14.8(16.3) 4.5(3.8)
15 火	御飯、鶏の唐揚げ、フロッコリーのソテー、みそ汁(もやし、ほうれん草)、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／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、／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	521(469) 23.2(19.3) 10.9(8.3) 2.8(2.3)
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、フライドポテト	530(502) 22.7(19.8) 16.2(15.4) 2.3(2.1)

# 献立表

2025年04月

長野保育園

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
17 木	御飯.筑前煮.春雨ときゅうりの酢の物.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、板こんにやく、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、きゅうり、コーン缶、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま、/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	553(502) 18.4(16.7) 14.2(13.0) 5.3(4.2)
18 金	わかめうどん.ちくわ磯辺揚げ.三色サラダ.オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/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	434(429) 20.5(18.8) 13.9(13.8) 4.6(4.0)
19 土	おにぎり.コロッケ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(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、/カルテツおさかなサブレ、/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、/じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,まんまるじゃが	500(486) 19.9(17.6) 15.9(17.2) 6.6(5.5)
22 火	御飯.さわらの揚げ煮.もやしのおひたし.すまし汁(キャベツ・ねぎ),バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/さわら、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、砂糖、/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、/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	598(498) 23.1(17.9) 16.6(11.0) 2.6(2.1)
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、/コッペパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コッペパン(ジャム・マーガリン)	567(530) 24.7(21.5) 17.4(16.5) 5.4(4.5)
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、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	648(605) 22.6(21.9) 22.1(21.6) 4.2(3.4)
25 金	タンメン.揚げシューマイ.オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/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	539(499) 23.1(19.9) 17.6(16.3) 5.9(4.9)
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・わかめ).オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/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、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、/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,◎サブレ,牛乳,おやつ焼きそば	563(525) 26.2(22.6) 18.9(18.9) 4.2(3.2)
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、よろしくお願ひします。

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。

