



4月 献立表



令和7年

みくに学園

日	曜	献立名			あか			きいろ			みどり			栄養価	
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児					
1	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーメイド焼き トマトドレッシング和え パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	厚揚げ 味噌 鶏肉 しらす ヨーグルト スキムミルク	米 マーメイド 砂糖 ウエハース じゃが芋	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 バナナ りんごソース	水 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 塩	1,864kcal タンパク質: 20.6g	1,864kcal タンパク質: 17g					
2	水	大根煮 麦茶	黒米入りご飯 ポーカカレー コーンサラダ フルーツポンチ 麦茶	きな粉トースト 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 食パン 無塩バター	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン 黄桃缶 パナナ バイン缶 大根	水 カレールウ 塩 麦茶 こいちしょうゆ	1,864kcal タンパク質: 18.3g	1,864kcal タンパク質: 13.9g					
3	木	蒸しさとつま 麦茶	ミートソースパグティ コンソメスープ フレンチサラダ パナナ 麦茶	ふりかけおにぎり 牛乳	豚肉 チーズ ふりかけかつお 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米 さとつま	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー もやし パナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶	1,864kcal タンパク質: 25.8g	1,864kcal タンパク質: 20.2g					
4	金	人参煮 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き 夏みかん 麦茶	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 小切粒 薄力粉 無塩バター 油	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 みつば 昆布 夏みかん	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー	1,864kcal タンパク質: 24.7g	1,864kcal タンパク質: 19.2g					
5	土	クラッカー 麦茶	豚汁 味噌汁 ぼうろん草のごま和え カップヨーグルト 麦茶	カステラ 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	米 油 さつまいも 砂糖 ごま カステラ クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 人参 わかめ 昆布 ほうれん草 白菜 コーン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ 麦茶 白菜 コーン	1,864kcal タンパク質: 20.9g	1,864kcal タンパク質: 18.1g					
7	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ チーズ 麦茶	ごまおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ コンフラワー 無塩バター マヨネーズ ごま せんべい	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 昆布 大根 人参 きゅうり コーン	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶	1,864kcal タンパク質: 21.1g	1,864kcal タンパク質: 17g					
8	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 味噌汁 たらの香味焼き もやしのゆかり和え ジョア 麦茶	ミルククッキー 牛乳	木綿豆腐 味噌 たら ジョア 練乳 鶏卵 牛乳	米 押し麦 ごま ごま油 薄力粉 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ なめこ 長ねぎ 昆布 万能ねぎ もやし 人参 小松菜 ゆかり 南瓜	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶	1,864kcal タンパク質: 25g	1,864kcal タンパク質: 20.5g					
9	水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え パナナ 麦茶	オレンジゼリー ビスケット 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 パナナ オレンジジュース アガー	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶	1,864kcal タンパク質: 20.5g	1,864kcal タンパク質: 15.8g					
10	木	大根煮 麦茶	野菜パン コンソメスープ ハンバーグ 白菜のマリネ バイナップル 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ツナ	野菜パン パン粉 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ コーン バセリ 白菜 きゅうり パプリカ バイナップル 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいちしょうゆ	1,864kcal タンパク質: 20.5g	1,864kcal タンパク質: 16.5g					
11	金	蒸しさとつま 麦茶	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 大根のきんぴら 夏みかん 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 小切粒 砂糖 ごま フルーツパン さとつま	わかめご飯の素 干しいたけ 小松菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 グリンピース 夏みかん	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 麦茶	1,864kcal タンパク質: 51.9kcal	1,864kcal タンパク質: 17g					
12	土	クラッカー 麦茶	中華丼 中華スープ ピーマンサラダ カップヨーグルト 麦茶	ソフトサラダせんべい 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピルコン 油 ごま せんべい クラッカー	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき巻 わかめ きゅうり チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	1,864kcal タンパク質: 17g	1,864kcal タンパク質: 14.6g					
14	月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳	油揚げ 味噌 さば 納豆 牛乳	米 さつまいも じゃが芋 油 砂糖	干しいたけ 白菜 昆布 小松菜 大根 人参 オレンジ バセリ	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶	1,864kcal タンパク質: 23.7g	1,864kcal タンパク質: 18.4g					
15	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 海苔サラダ チーズ 麦茶	ゼリー(青りんご味) ウエハース 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 ロースハム チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 青りんごゼリーの素 ウエハース じゃが芋	干しいたけ キャベツ しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 焼きのり	水 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶 塩	1,864kcal タンパク質: 21.9g	1,864kcal タンパク質: 17.9g					
16	水	クラッカー 麦茶	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ バイナップル 麦茶	マフィン 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 切干大根 ブロッコリー コーン バイナップル	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー	1,864kcal タンパク質: 16.8g	1,864kcal タンパク質: 13.1g					
17	木	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ コロケ ごぼうサラダ パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	きな粉 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	南瓜 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 白菜 人参 きゅうり パナナ 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいちしょうゆ	1,864kcal タンパク質: 15.5g	1,864kcal タンパク質: 11.7g					
18	金	蒸しさとつま 麦茶	【秋雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれないのみりん焼き じゃが芋の煮物 オレンジ 麦茶	チーズ入りバンケーキ 牛乳	厚揚げ 味噌 かれい チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 油 さつまいも	キャベツ 塩昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース オレンジ	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 ベーキングパウダー	1,864kcal タンパク質: 25.3g	1,864kcal タンパク質: 19.7g					
19	土	せんべい 麦茶	マーボー春雨丼 中華スープ ブロッコリーの和え物 カップヨーグルト 麦茶	フルーツパン 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 フルーツパン せんべい	もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ えのき巻 にら ブロッコリー 白菜	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶	1,864kcal タンパク質: 18.7g	1,864kcal タンパク質: 15.8g					
21	月	クラッカー 麦茶	豚さき丼 味噌汁 キャベツとひじきのマヨ和え バイナップル 麦茶	青のりポテト 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ 人参 しらたき さやえんどう 干しいたけ 南瓜 大根 昆布 キャベツ チンゲン菜 ひじき バイナップル 青のり	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶	1,864kcal タンパク質: 20.1g	1,864kcal タンパク質: 15.7g					
22	火	大根煮 麦茶	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル チーズ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 上新粉 無塩バター	干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 大根	水 チキンスープの素 塩 みりん 穀物酢 麦茶	1,864kcal タンパク質: 22.2g	1,864kcal タンパク質: 17.3g					
23	水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ぶりの塩こうじ揚げ チンゲン菜のおかか和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	高野豆腐 味噌 ぶり かつお節 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 油 砂糖 マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 しょうが チンゲン菜 白菜 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶	1,864kcal タンパク質: 21.5g	1,864kcal タンパク質: 16.8g					
24	木	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンソテー 人参ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	ねぎせんべい 牛乳	豚肉 ジョア 干しえび 味噌 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 無塩バター 砂糖 油 せんべい	人参 小松菜 バセリ 大根 きゅうり コーン 長ねぎ	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶	1,864kcal タンパク質: 22.2g	1,864kcal タンパク質: 18g					
25	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ハヤシライス ブロッコリーサラダ パナナ 麦茶	揚げパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ロールパン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ブロッコリー もやし パナナ 南瓜	水 ハヤシベース 穀物酢 塩 麦茶	1,864kcal タンパク質: 17.6g	1,864kcal タンパク質: 14g					
26	土	クラッカー 麦茶	鶏肉の豆乳炒め丼 味噌汁 白菜の和え物 カップヨーグルト 麦茶	バウムクーヘン 麦茶	豚肉 豆乳 味噌 ヨーグルト	米 油 片栗粉 砂糖 バウムクーヘン クラッカー	玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース 干しいたけ 大根 チンゲン菜 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 麦茶	1,864kcal タンパク質: 19.6g	1,864kcal タンパク質: 17g					
28	月	蒸しじゃが芋 麦茶	きつねうどん かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	しらすおにぎり 牛乳	油揚げ しらす 牛乳	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 じゃが芋	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン オレンジ	万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 麦茶	1,864kcal タンパク質: 19.1g	1,864kcal タンパク質: 15.3g					
30	水	せんべい 麦茶	三色そばろ丼 味噌汁 ハムとキャベツの和え物 りんごゼリー 麦茶	スイートポテト 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 スキムミルク	米 油 砂糖 小切粒 ごま油 さつまいも 無塩バター せんべい	しょうが 小松菜 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 りんごジュース アガー	水 万能つゆ こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶	1,864kcal タンパク質: 23.2g	1,864kcal タンパク質: 18.3g					

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
男 平均量	572	21	17.9	278	1.5
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
男 平均量	472	16.8	14.1	228	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。