

# 給食予定献立表 2025年4月

明の守おかまち学園  
3歳以上(A)



※ 材料の都合で献立を変更する事があります。  
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。  
 ※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

| 献立種類  | 1日平均(3歳以上) |        |      |      |       |
|-------|------------|--------|------|------|-------|
|       | 栄養素        | 17kcal | 蛋白質  | 脂質   | 炭水化物  |
| 平均栄養価 | 502 kcal   | 18 g   | 12 g | 82 g | 1.9 g |

| 日  | 曜日 | 時間 | 献立名   | さいりょう                              |   |   |  | 時間 | 献立名                         | さいりょう  |
|----|----|----|---|------------------------------------|---|---|--|----|-----------------------------|--|
|    |    |    |   | 赤く                                 | 血や肉になるもの  | 緑く  | からだの調子を整えるもの   |    |                             |  |
| 1  | 火  | 昼  | ししゃものから揚げ<br>しる菜のお浸し<br>豚の味噌汁<br>ごはん        | ししゃも<br>さつまいも<br>ワカメ、みそ            | かぼちゃ<br>しろな   | 片栗粉、サラダ油                                    | みりん、風調味料、うすくち醤油<br>和風だし  | 3時 | 抹茶の米粉ケーキ<br>スキムミルク          | 米粉、小麦粉、バター、卵、牛乳、サラダ油、水、砂糖、塩                  |
| 2  | 水  | 昼  | マーボー春雨<br>もやし中華和え<br>キャベツのスープ<br>ごはん        | 豚ミンチ、赤みそ                           | 玉葱、人参、しいたけ、にら<br>もやし、きゅうり、人参<br>キャベツ、青葱                     | 春雨、サラダ油、さとう、片栗粉<br>さとう、Jマ油                  | 豆板醤、料理酒、濃口醤油、塩<br>濃口醤油<br>鶏がらスープ、塩   | 3時 | いちごパウンド<br>お茶               | 小麦粉、卵、砂糖、バター、牛乳                              |
| 3  | 木  | 昼  | カレーライス<br>トトの彩り揚げ<br>チーズ                    | 豚小間肉<br>チーズ                        | 玉葱、人参、グリーンピース<br>トト、カブ、パプリカ、アスパラ                            | 米、じゃがいも、サラダ油<br>Jマ油、ドレッシング                  | カレー  | 3時 | マドレーヌ<br>スキムミルク             | 卵、砂糖、小麦粉、バター、牛乳、塩                            |
| 4  | 金  | 昼  | 鶏の照り焼き<br>野菜のツナ炒め<br>大根のスープ<br>ごはん          | 鶏肉<br>ツナ                           | アスパラ<br>ほうれん草、玉葱<br>大根、人参                                   | さとう<br>サラダ油                                 | みりん、風調味料、濃口醤油、塩<br>塩、ごま油<br>片栗粉  | 3時 | マカロニあべかわ<br>スキムミルク          | マカロニ、きな粉、さとう、塩                               |
| 5  | 土  | 昼  | 高野のそぼろ丼<br>白菜のおか和え<br>さつま芋の味噌汁<br>ごはん       | 高野豆腐、鶏ミンチ<br>花かつお<br>刻み揚げ、みそ       | しいたけ、玉葱、人参<br>白菜、人参   | 米、サラダ油、さとう                                  | 和風だし、濃口醤油<br>うすくち醤油、みりん、風調味料<br>和風だし   | 3時 | ウエハース<br>おにぎりせんべい<br>スキムミルク | 小麦粉、卵、砂糖、バター、牛乳                              |
| 7  | 月  | 昼  | 五目うどん<br>加子の味噌炒め<br>果物(オレンジ)                | かまぼこ、刻み揚げ、ワカメ<br>鶏ミンチ、みそ           | 干し椎茸、青葱<br>なす、玉葱、グリーンピース、おろし生姜<br>れんげ                       | うどん、さとう<br>サラダ油、さとう                         | みりん、風調味料、濃口醤油、昆布つゆ   | 3時 | 塩昆布のおにぎり<br>お茶              | 米、減塩塩こんぶ                                     |
| 8  | 火  | 昼  | あなご寿司<br>おから炒め<br>かき玉汁                      | 穴子、湯葉、きざみのり<br>おから<br>卵            | ゆず、人参、みつば、紅生姜<br>玉葱、きぬさや、人参<br>大根の葉                         | 米、さとう、さとう<br>サラダ油、さとう                       | 酢、塩、味の素、みりん、風調味料、昆布つゆ<br>みりん、風調味料、うすくち醤油<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料             | 3時 | 人参ドーナツ<br>スキムミルク            | 小麦粉、砂糖、バター、牛乳、人参                             |
| 9  | 水  | 昼  | 鶏肉のねぎ味噌焼き<br>切干大根の和え<br>ほうれん草の清汁<br>ごはん     | 鶏肉、京風白みそ<br>ローズハム                  | 青葱、アスパラ<br>切干大根、コーン<br>ほうれん草、玉葱                             | サラダ油<br>アスパラ                                | 料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油、塩<br>うすくち醤油<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料                      | 3時 | ココアサンド<br>スキムミルク            | 小麦粉、ココア、バター、さとう                              |
| 10 | 木  | 昼  | 八宝菜<br>かつおの香味和え<br>ニラのスープ<br>ごはん            | 豚小間肉、かまぼこ<br>カニカマチラシ<br>木綿豆腐       | 白菜、玉葱、人参、しいたけ<br>かつお<br>にら                                  | サラダ油、片栗粉<br>Jマ油、白ごま                         | 料理酒、うすくち醤油、鶏がらスープ<br>みりん、風調味料、うすくち醤油<br>鶏がらスープ、塩                             | 3時 | スイートト<br>スキムミルク             | さつま芋、小麦粉、砂糖、牛乳、卵                             |
| 11 | 金  | 昼  | 郷土料理 兵庫県<br>そばめし<br>小松菜と切干大根のごま酢和え<br>ばち汁   | 豚小間肉、花かつお、あおさのり<br>錦糸卵<br>刻み揚げ     | 人参、玉葱、人参<br>切干大根、小松菜<br>玉葱、人参、干し椎茸、青葱                       | 焼きそば麺、サラダ油、米<br>さとう、白ごま<br>そうめん             | 味噌、小麦粉、焼きたまご、濃口醤油<br>みりん、風調味料、料理酒、鶏がらスープ<br>酢、うすくち醤油<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 | 3時 | お昼のラスク(黒糖)<br>スキムミルク        | お豆腐、小麦粉、黒砂糖                                  |
| 12 | 土  | 昼  | 炊き込みごはん<br>かぼちゃの煮物<br>もやしの清汁                | 鶏肉、刻み揚げ                            | ごぼう、人参、干し椎茸<br>かぼちゃ、グリーンピース<br>もやし、青葱                       | 米<br>さとう                                    | うすくち醤油、濃口醤油、和風だし<br>みりん、風調味料、塩<br>濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 | 3時 | ビスコ<br>重せんべい<br>スキムミルク      | 小麦粉、砂糖、バター、牛乳                                |
| 14 | 月  | 昼  | 鯖の竜田揚げ<br>小松菜と竹輪の煮浸し<br>厚揚げの味噌汁<br>ごはん      | さば<br>ちくわ<br>絹揚げ、みそ                | おろし生姜、アスパラ、エドムシ<br>小松菜<br>青葱                                | さとう、片栗粉、サラダ油<br>米                           | 料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩<br>和風だし、料理酒、みりん、風調味料<br>濃口醤油<br>和風だし                     | 3時 | あんこホットケーキ<br>スキムミルク         | 小麦粉、砂糖、バター、牛乳、あんこ                            |
| 15 | 火  | 昼  | 豚肉のごまだれ炒め<br>さつま芋の甘露<br>そうめんの味噌汁<br>ごはん     | 豚肉<br>みそ                           | 玉葱、キャベツ<br>えのき  | サラダ油、ねぎごま(白)、さとう<br>さつま芋、さとう<br>そうめん<br>米   | みりん、風調味料、濃口醤油<br>みりん、風調味料、濃口醤油<br>和風だし                                       | 3時 | マスカットゼリー<br>お茶              | ゼリーの素、水                                      |
| 16 | 水  | 昼  | 豆腐のグチャップ煮<br>れんこんサラダ<br>果物(パイナップル)          | 木綿豆腐、揚げ、豚ミンチ<br>ツナ                 | 玉葱、アスパラ、青葱、おろし生姜<br>トマト、アスパラ<br>ゆず、アスパラ、アスパラ、アスパラ<br>パイナップル | サラダ油、さとう、片栗粉<br>Jマ油、さとう、アスパラ                | アスパラ、塩、濃口醤油、片栗粉<br>濃口醤油  | 3時 | レーズン蒸しパン<br>スキムミルク          | 小麦粉、砂糖、水、レーズン                                |
| 17 | 木  | 昼  | 鯖の味噌漬け焼き<br>ほうれん草の磯和え<br>とろろの清汁<br>ごはん      | 鯖、かつお、みそ<br>きざみのり<br>とろろ昆布         | アスパラ<br>ほうれん草、人参  | さとう<br>お豆腐                                  | みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油、塩<br>うすくち醤油<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料                        | 3時 | お好み焼き<br>お茶                 | 小麦粉、砂糖、サラダ油、ちくわ、青葱、お好み粉、サラダ油、お好み焼、あおさのり、花かつお |
| 18 | 金  | 昼  | アスパラの和え<br>豆腐の味噌汁<br>ごはん                    | 卵、アスパラ、チーズ<br>アスパラ、豆腐、和え<br>豆腐の味噌汁 | 玉葱、人参、アスパラ、グリーンピース、人参<br>アスパラ、人参                            | サラダ油<br>さとう、白ごま<br>米                        | 塩、塩、ごま油、アスパラ<br>濃口醤油<br>和風だし   | 3時 | じゃがバター<br>スキムミルク            | じゃがいも、バター、塩                                  |
| 19 | 土  | 昼  | 青葱肉絲<br>いんげんの和え物<br>わかめのスープ<br>ごはん          | 豚小間肉<br>ワカメ                        | 玉葱、人参、赤ピーマン<br>ゆず、人参<br>白ねぎ                                 | サラダ油、さとう<br>米                               | 濃口醤油、アスパラ<br>濃口醤油、みりん、風調味料<br>鶏がらスープ、塩                                       | 3時 | ウエハース<br>サラダせんべい<br>スキムミルク  | 小麦粉、砂糖、牛乳                                    |
| 21 | 月  | 昼  | 白身魚の醤油焼<br>ひじきの白和え<br>白菜の味噌汁<br>ごはん         | 白身<br>充填豆腐、芽ひじき<br>みそ              | 人参、アスパラ<br>白菜、しめじ   | アスパラ、サラダ油、さつま芋<br>白ごま、さとう<br>米              | 塩、料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油<br>うすくち醤油<br>和風だし  | 3時 | ピーチブルーチェ<br>お茶              | 小麦粉、砂糖、牛乳                                    |
| 22 | 火  | 昼  | お誕生会<br>チキンカツ<br>ジャーマンポテト<br>オニオンスープ<br>ごはん | 鶏肉、卵<br>ポテト、アスパラ                   | 人参、アスパラ<br>じゃがいも、人参<br>玉葱、人参、パセリ                            | 小麦粉、パン粉、サラダ油、卵、グリーンピース<br>じゃがいも、サラダ油<br>米   | 塩<br>塩、ごま油<br>片栗粉  | 3時 | お誕生日デザート<br>スキムミルク          | NEGU、砂糖、黄桃缶、クリーム                             |
| 23 | 水  | 昼  | 豚丼<br>キャベツとしらすの酢の物<br>卵スープ                  | 豚小間肉<br>ワカメ、しらす干し<br>卵             | 玉葱、人参<br>キャベツ<br>青葱   | 米、糸こんにゃく、サラダ油、さとう<br>さとう                    | 和風だし、料理酒、みりん、風調味料<br>濃口醤油<br>酢、塩<br>鶏がらスープ、塩                                 | 3時 | わか-アスパラ<br>スキムミルク           | わか-、さとう、水、アスパラ、糖                             |
| 24 | 木  | 昼  | 鯉のかば焼き<br>五色和え<br>南瓜の味噌汁<br>ごはん             | あじ<br>錦糸卵<br>みそ                    | おろし生姜、アスパラ<br>きゅうり、もやし、人参、さくらげ<br>かぼちゃ、えのき                  | 片栗粉、サラダ油、さとう<br>米                           | 料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩<br>うすくち醤油、みりん、風調味料<br>和風だし                               | 3時 | スコーン<br>スキムミルク              | 小麦粉、砂糖、バター、牛乳、卵                              |
| 25 | 金  | 昼  | 鶏肉のピカタ<br>金平ごぼう<br>里芋の味噌汁<br>ごはん            | 鶏肉、卵<br>ちくわ<br>みそ                  | ごぼう<br>大根の葉   | 小麦粉、サラダ油、じゃがいも<br>糸こんにゃく、Jマ油、さとう<br>里芋<br>米 | 塩、ごま油、アスパラ<br>みりん、風調味料、濃口醤油<br>和風だし  | 3時 | ソーッパ<br>スキムミルク              | お豆腐、ゼリー、コーン、卵、小麦粉、砂糖、バター、あおさのり、サラダ油          |
| 26 | 土  | 昼  | 豚肉と蓮根の炒め煮<br>大根のゆかり和え<br>ちんげん菜の味噌汁<br>ごはん   | 豚小間肉<br>みそ                         | れんこん、玉葱、人参<br>大根、きゅうり<br>アスパラ                               | こんこん、サラダ油、さとう<br>お豆腐                        | 和風だし、濃口醤油<br>ゆかり<br>和風だし   | 3時 | エースコイン<br>雪の音<br>スキムミルク     | エースコイン、雪の音                                   |
| 28 | 月  | 昼  | カレーライス<br>海藻サラダ<br>果物(黄桃)                   | ベーコン<br>海藻、アスパラ、カニカマチラシ            | 玉葱、しめじ、アスパラ、人参<br>アスパラ<br>黄桃缶                               | カレーライス、サラダ油<br>Jマ油、ドレッシング                   | アスパラ、塩、濃口醤油、片栗粉  | 3時 | かつおおにぎり<br>お茶               | 米、塩、ふりかけ                                     |
| 30 | 水  | 昼  | 鯉の煮付け<br>青梗菜の葉種和え<br>かぶの味噌汁<br>ごはん          | 黄金がい<br>卵<br>みそ                    | 生姜<br>アスパラ、人参<br>かぶ、大根の葉                                    | さとう、里芋<br>サラダ油<br>米                         | みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油<br>昆布つゆ、みりん、風調味料<br>うすくち醤油、みりん、風調味料<br>和風だし                | 3時 | 抹茶ケーキ<br>スキムミルク             | 小麦粉、さとう、サラダ油、塩、グリーンピース                       |