



【2025年 4月】

# 給食献立表

(3歳以上児)



栄養価 1食あたり(kcal) 塩分(g)  
脂質(g) 糖質(g)  
塩・食塩相当量(g)

## 塩山愛育園

| 日付  | 献立                                      | (午前) おやつ (午後)  | 献立になる(炭水化物・脂質)                                   | 献立になる(タンパク質)                                           | 献立になる(無糖質・ビタミン)                                                                                            | 献立                                |
|-----|-----------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1火  | 春らんまんシチュー・きゅうりとわかめのツナ和え・オレンジ・むぎ茶        | ★黒ごまきなこケーキ・むぎ茶 | じゃがいも(煮・生)、植物油、砂糖(上白糖)、プレミックス粉(ホットケーキ用、サラダ用)     | 鶏むね肉、豆乳、めばち餅(油揚げ・フレーク)、きな粉(全粒大豆)                       | たまねぎ(りんご・生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、人参(皮つき・生)、キャベツ(生)、きゅうり(生)、枝豆わかめ(茹干し)、オレング(ネーブル・生)                              | 397<br>17.0<br>13.7<br>1.8<br>0.8 |
| 2水  | 豆乳チーズハンバーグ・ひじきと押し大豆の煮物・白菜のみそ汁・むぎ茶       | お菓子・りんごジュース    | しらたき、砂糖(上白糖)、サラダ油                                | 豚(ひき肉・生)、餃子用肉、プロセスチーズ、油揚げ、大豆(全粒・豆腐・生)、かたくちいわし(茹干し)     | りんごジュース、たまねぎ(りんご・生)、ブロッコリー(生)、人参(皮つき・生)、ひじき(はしひじき)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、オレング(ネーブル・生)                    | 370<br>16.2<br>11.7<br>2.1<br>2.1 |
| 3木  | 蛙の塩焼・ポテトサラダ・具だくさん汁・オレンジ・むぎ茶             | ★おかかおにぎり・むぎ茶   | じゃがいも(煮・生)、板こんにゃく(茹干し)、糸(糸揚げ)                    | さけ(塩・切り身)、魚肉ソーセージ、茹干し豆、かたくちいわし(茹干し)、かつお節               | きゅうり(生)、人参(皮つき・生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、大粒(皮・皮つき・生)、枝豆わかめ(茹干し)、ごぼう(生)、オレング(ネーブル・生)                               | 341<br>19.2<br>16.3<br>2.1<br>1.5 |
| 4金  | かれの竜田揚げ・小松菜の煮びたし・なめこのみそ汁・むぎ茶            | お菓子・ミロ         | かたくちいわし、植物油、砂糖(中白)                               | 加工乳(普通)、まがれい(生)、油揚げ、かつお節、茹干し豆、かたくちいわし(茹干し)             | しょうが(根・生)、レタス(生)、小松菜(生)、えのきたけ(生)、人参(皮つき・生)、なめこ(生)、たまねぎ(りんご・生)                                              | 341<br>19.6<br>16.3<br>2.1<br>2.1 |
| 5土  | 豚丼・グリーンサラダ・オレンジ・むぎ茶                     | お菓子・牛乳         | しらたき、砂糖(上白糖)                                     | 豚(中身・もも・脂身つき)、加工乳(普通)                                  | 枝豆わかめ(茹干し・生)、生しいたけ(生)、たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、ブロッコリー(生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、オレング(ネーブル・生)                 | 296<br>13.7<br>10.9<br>1.3<br>1.3 |
| 7月  | 赤魚の煮付・ほうれん草のごま和え・じゃが芋のみそ汁・むぎ茶           | お菓子・スキムミルク     | 砂糖(上白糖)、じゃがいも(煮・生)                               | 枝豆わかめ(茹干し・生)、まがれい(生)、油揚げ、かたくちいわし(茹干し)                  | しょうが(根・生)、人参(皮つき・生)、ほうれん草(生)                                                                               | 288<br>20.7<br>10.1<br>2.3<br>2.3 |
| 8火  | チキンカレー・中華風春雨サラダ・バナナ・むぎ茶                 | ★ポパイ蒸しパン・むぎ茶   | じゃがいも(煮・生)、油揚げ、茹干し豆、砂糖(上白糖)、ごま油、プレミックス粉(ホットケーキ用) | 鶏むね肉(茹干し)、ハム(ロース)                                      | たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、きゅうり(生)、バナナ(生)、ほうれん草(生)                                                              | 369<br>14.0<br>10.9<br>1.1<br>1.1 |
| 9水  | さばの塩焼・肉じゃが・チンゲン菜のみそ汁・むぎ茶                | お菓子・りんごジュース    | じゃがいも(煮・生)、砂糖(上白糖)                               | 塩さば(切り身)、豚(中身・ばら・脂身つき)、なると、かたくちいわし(茹干し)                | りんごジュース、ブロッコリー(生)、きゅうり(生)、人参(皮つき・生)、たまねぎ(りんご・生)、オレング(ネーブル・生)、えのきたけ(生)                                      | 369<br>20.1<br>10.9<br>2.1<br>2.1 |
| 10木 | ビビンバ・キャベツのスープ・オレンジ・むぎ茶                  | ★シャカシャカポテト・むぎ茶 | サラダ油、砂糖(上白糖)、ごま油、じゃがいも(煮・生)                      | 豚(ひき肉・生)、餃子用肉、なると                                      | 枝豆わかめ(茹干し・生)、しょうが(根・生)、にんにく(りんご・生)、人参(皮つき・生)、ほうれん草(生)、だいずもやし(生)、キャベツ(生)、たまねぎ(りんご・生)、オレング(ネーブル・生)、あおのり(茹干し) | 282<br>10.3<br>15.8<br>1.7<br>1.6 |
| 11金 | そぼろごはん・モチモチキン・春キャベツと新玉ねぎのサラダ・わかめスープ・むぎ茶 | ★なかよしゼリー・むぎ茶   | 糸(糸揚げ)、植物油、砂糖(上白糖)、かたくちいわし、植物油                   | 鶏(ひき肉)、鶏もも肉(茹干し)、ハム(ロース)、ホイップクリーム(乳・植物油)               | 人参(皮つき・生)、しょうが(根・生)、キャベツ(生)、たまねぎ(りんご・生)、ほうれん草(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、枝豆わかめ(茹干し)、枝豆(生)、かきたま(生)、いちご(生)           | 610<br>19.2<br>10.9<br>2.3<br>1.4 |
| 12土 | マーボー豆腐・レタスの中華サラダ・バナナ・むぎ茶                | お菓子・牛乳         | かたくちいわし、ごま油、サラダ油、砂糖(上白糖)                         | 豚(ひき肉・生)、茹干し豆、めばち餅(油揚げ・フレーク)、加工乳(普通)                   | しょうが(根・生)、人参(皮つき・生)、枝豆わかめ(茹干し・生)、レタス(生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、バナナ(生)                                     | 360<br>18.3<br>18.1<br>2.3<br>2.3 |
| 14月 | 豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーのサラダ・かぼちゃのみそ汁・むぎ茶       | お菓子・スキムミルク     | 植物油、砂糖(上白糖)                                      | 枝豆わかめ(茹干し・生)、豚(中身・もも・脂身つき)、めばち餅(油揚げ・フレーク)、かたくちいわし(茹干し) | たまねぎ(りんご・生)、キャベツ(生)、しょうが(根・生)、ブロッコリー(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、人参(皮つき・生)、日本かぼちゃ(煮・生)、枝豆わかめ(茹干し)                   | 332<br>19.2<br>13.3<br>2.1<br>2.1 |
| 15火 | 蛙の塩焼・ポテトサラダ・具だくさん汁・オレンジ・むぎ茶             | ★おかかおにぎり・むぎ茶   | じゃがいも(煮・生)、板こんにゃく(茹干し)、糸(糸揚げ)                    | さけ(塩・切り身)、魚肉ソーセージ、茹干し豆、かたくちいわし(茹干し)、かつお節               | きゅうり(生)、人参(皮つき・生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、大粒(皮・皮つき・生)、枝豆わかめ(茹干し)、ごぼう(生)、オレング(ネーブル・生)                               | 271<br>19.2<br>10.9<br>1.3<br>1.3 |
| 16水 | 豆乳チーズハンバーグ・ひじきと押し大豆の煮物・白菜のみそ汁・むぎ茶       | お菓子・りんごジュース    | しらたき、砂糖(上白糖)、サラダ油                                | 豚(ひき肉・生)、餃子用肉、プロセスチーズ、油揚げ、大豆(全粒・豆腐・生)、かたくちいわし(茹干し)     | りんごジュース、たまねぎ(りんご・生)、ブロッコリー(生)、人参(皮つき・生)、ひじき(はしひじき)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、オレング(ネーブル・生)                    | 370<br>16.2<br>11.7<br>2.1<br>2.1 |
| 17木 | 春らんまんシチュー・きゅうりとわかめのツナ和え・バナナ・むぎ茶         | ★黒ごまきなこケーキ・むぎ茶 | じゃがいも(煮・生)、植物油、砂糖(上白糖)、プレミックス粉(ホットケーキ用、サラダ用)     | 鶏むね肉、豆乳、めばち餅(油揚げ・フレーク)、きな粉(全粒大豆)                       | たまねぎ(りんご・生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、人参(皮つき・生)、キャベツ(生)、きゅうり(生)、枝豆わかめ(茹干し)、バナナ(生)                                    | 397<br>17.0<br>13.7<br>1.8<br>0.8 |
| 18金 | かれの竜田揚げ・小松菜の煮びたし・なめこのみそ汁・むぎ茶            | お菓子・ミロ         | かたくちいわし、植物油、砂糖(中白)                               | 加工乳(普通)、まがれい(生)、油揚げ、かつお節、茹干し豆、かたくちいわし(茹干し)             | しょうが(根・生)、レタス(生)、小松菜(生)、えのきたけ(生)、人参(皮つき・生)、なめこ(生)、たまねぎ(りんご・生)                                              | 341<br>19.6<br>16.3<br>2.1<br>2.1 |
| 19土 | 豚丼・グリーンサラダ・オレンジ・むぎ茶                     | お菓子・牛乳         | しらたき、砂糖(上白糖)                                     | 豚(中身・もも・脂身つき)、加工乳(普通)                                  | 枝豆わかめ(茹干し・生)、生しいたけ(生)、たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、ブロッコリー(生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、オレング(ネーブル・生)                 | 296<br>13.7<br>10.9<br>1.3<br>1.3 |
| 21月 | 赤魚の煮付・ほうれん草のごま和え・じゃが芋のみそ汁・むぎ茶           | お菓子・スキムミルク     | 砂糖(上白糖)、じゃがいも(煮・生)                               | 枝豆わかめ(茹干し・生)、まがれい(生)、油揚げ、かたくちいわし(茹干し)                  | しょうが(根・生)、人参(皮つき・生)、ほうれん草(生)                                                                               | 288<br>20.7<br>10.1<br>2.3<br>2.3 |
| 22火 | チキンカレー・中華風春雨サラダ・バナナ・むぎ茶                 | ★ポパイ蒸しパン・むぎ茶   | じゃがいも(煮・生)、油揚げ、茹干し豆、砂糖(上白糖)、ごま油、プレミックス粉(ホットケーキ用) | 鶏むね肉(茹干し)、ハム(ロース)                                      | たまねぎ(りんご・生)、人参(皮つき・生)、きゅうり(生)、バナナ(生)、ほうれん草(生)                                                              | 369<br>14.0<br>10.9<br>1.1<br>1.1 |
| 23水 | さばの塩焼・肉じゃが・チンゲン菜のみそ汁・むぎ茶                | お菓子・りんごジュース    | じゃがいも(煮・生)、砂糖(上白糖)                               | 塩さば(切り身)、豚(中身・ばら・脂身つき)、なると、かたくちいわし(茹干し)                | りんごジュース、ブロッコリー(生)、きゅうり(生)、人参(皮つき・生)、たまねぎ(りんご・生)、オレング(ネーブル・生)、えのきたけ(生)                                      | 369<br>20.1<br>10.9<br>2.1<br>2.1 |
| 24木 | ビビンバ・キャベツのスープ・オレンジ・むぎ茶                  | ★シャカシャカポテト・むぎ茶 | サラダ油、砂糖(上白糖)、ごま油、じゃがいも(煮・生)                      | 豚(ひき肉・生)、餃子用肉、なると                                      | 枝豆わかめ(茹干し・生)、しょうが(根・生)、にんにく(りんご・生)、人参(皮つき・生)、ほうれん草(生)、だいずもやし(生)、キャベツ(生)、たまねぎ(りんご・生)、オレング(ネーブル・生)、あおのり(茹干し) | 282<br>10.3<br>15.8<br>1.7<br>1.6 |
| 25金 | モチモチキン・春キャベツと新玉ねぎのサラダ・わかめスープ・むぎ茶        | お菓子・ミロ         | かたくちいわし、植物油                                      | 加工乳(普通)、鶏もも肉(茹干し)、ハム(ロース)                              | しょうが(根・生)、キャベツ(生)、たまねぎ(りんご・生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、枝豆わかめ(茹干し)、枝豆(生)、人参(皮つき・生)                           | 376<br>15.7<br>10.9<br>2.1<br>2.1 |
| 26土 | マーボー豆腐・レタスの中華サラダ・バナナ・むぎ茶                | お菓子・牛乳         | かたくちいわし、ごま油、サラダ油、砂糖(上白糖)                         | 豚(ひき肉・生)、茹干し豆、めばち餅(油揚げ・フレーク)、加工乳(普通)                   | しょうが(根・生)、人参(皮つき・生)、枝豆わかめ(茹干し・生)、レタス(生)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、バナナ(生)                                     | 360<br>18.3<br>18.1<br>2.3<br>2.3 |
| 28月 | 豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーのサラダ・かぼちゃのみそ汁・むぎ茶       | お菓子・スキムミルク     | 植物油、砂糖(上白糖)                                      | 枝豆わかめ(茹干し・生)、豚(中身・もも・脂身つき)、めばち餅(油揚げ・フレーク)、かたくちいわし(茹干し) | たまねぎ(りんご・生)、キャベツ(生)、しょうが(根・生)、ブロッコリー(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、人参(皮つき・生)、日本かぼちゃ(煮・生)、枝豆わかめ(茹干し)                   | 332<br>19.2<br>13.3<br>2.1<br>2.1 |
| 30水 | 豆乳チーズハンバーグ・ひじきと押し大豆の煮物・白菜のみそ汁・むぎ茶       | お菓子・りんごジュース    | しらたき、砂糖(上白糖)、サラダ油                                | 豚(ひき肉・生)、餃子用肉、プロセスチーズ、油揚げ、大豆(全粒・豆腐・生)、かたくちいわし(茹干し)     | りんごジュース、たまねぎ(りんご・生)、ブロッコリー(生)、人参(皮つき・生)、ひじき(はしひじき)、きゅうり(生)、スイートコーン(缶詰・ホール)、オレング(ネーブル・生)                    | 370<br>16.2<br>11.7<br>2.1<br>2.1 |

※献立は、一部変更になる場合があります。

※ハム・ベーコン・ウインナー等の肉加工品は無添加の製品を使用しています。

◎卵、乳、小麦等のアレルギーについては、代替えのものを使用させていただきます。

