



献立表



2024年04月

広瀬こども園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				429.6(374.6)
	昼食	食パン コーンスープ かじきのケチャップあえ アスパラサラダ	食パン 油、片栗粉、砂糖 フレンチドレッシング(乳化型)	無調整豆乳 かじき	クリームコーン缶、たまねぎ、かんでん粉 キャベツ、にんじん、コーン、グリーンアスパラガス	コンソメ、パセリ粉、食塩 ケチャップ、中濃ソース	18.2(14.8) 12.6(11.6) 2.4(1.9)
	午後おやつ	麦茶 枝豆とじゃこのおにぎり	米、砂糖	しらす干し	にんじん、えだまめ	しょうゆ、みりん、酒、だしの素、食塩	
03 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			508.6(422.5)
	昼食	白ごはん はくさいのすまし汁 松風焼き いんげんのごまあえ	米 焼ふ 片栗粉、いりごま 砂糖、いりごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	はくさい、まいたけ たまねぎ、あおのり にんじん、いんげん、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし 酒、みりん しょうゆ	20.1(17.2) 15.8(13.9) 1.5(1.4)
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、バター			
04 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				379.6(314.6)
	昼食	ちゃんぽんラーメン シュウマイ バンバンジーサラダ	ゆで中華めん、ごま油 しゅうまいの皮、片栗粉 砂糖、すりごま、ごま油	豚肉(もも) 豚ひき肉 鶏ささ身、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ たまねぎ、しょうが きゅうり、もやし	醤油ラーメンスープ、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩 酒、しょうゆ、食塩	17.8(14.5) 11.2(9.0) 3.5(2.9)
	午後おやつ	麦茶 オレンジゼリー	砂糖		みかん果粒入り果実飲料、みかん、かんでん		
05 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				508.7(442.4)
	昼食	マーボー豆腐丼 だいこんスープ もやしの中華風和え物	米、片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	白ねぎ、しょうが だいこん、たまねぎ、わかめ(乾) もやし、こまつな、コーン	しょうゆ、酒 鶏がらスープの素、食塩 酢、しょうゆ	18.6(15.5) 17.2(14.6) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ドームケーキ	ドームケーキ(カスタード)	牛乳			
06 土	昼食	中華丼 わかめスープ ブロッコリーのごまあえ	米、片栗粉、油、砂糖 すりごま	豚こま肉	はくさい、たまねぎ、にんじん もやし、白ねぎ、コーン、カットわかめ ブロッコリー	酒、しょうゆ、食塩 鶏がらスープの素、食塩 しょうゆ	313.8(251.0) 10.2(8.2) 5.5(4.4)
	午後おやつ	麦茶 ぱりんこ	ぱりんこ				1.2(1.0)
8 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		489.3(403.3)
	昼食	たけのこごはん けんちん汁 野菜のかき揚げ ひじきの煮物	米 ごま油 さつまいも、小麦粉、油 ごま油、砂糖	油揚げ 木綿豆腐 大豆(ゆで)	たけのこ(ゆで) だいこん、にんじん、ごぼう、白ねぎ、かんでん粉 たまねぎ、ピーマン にんじん、いんげん、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、だしの素 昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ、みりん	13.7(11.3) 14.8(11.8) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 マシュマロサンド	クラッカー	牛乳 マシュマロ			
09 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				414.5(362.6)
	昼食	食パン 春野菜のスープ タンドリーチキン ブロッコリーときのこのサラダ	食パン じゃがいも 片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かんでん粉 レモン果汁、にんにく ブロッコリー、しめじ、えのきたけ	コンソメ、パセリ粉、食塩 ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ、食塩	24.0(19.4) 19.5(17.1) 2.3(1.9)
	午後おやつ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	ホットケーキ粉、油	牛乳 ウインナー、牛乳、卵			
10 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			364.9(307.5)
	昼食	白ごはん きのこのすまし汁 さけの塩焼き 大根のそぼろ煮	米 片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐 さけ 鶏ひき肉	しめじ、えのきたけ、白ねぎ、かんでん粉 だいこん、いんげん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、昆布だし、和風だしの素、食塩 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	18.6(16.1) 7.4(7.3) 1.3(1.2)
	午後おやつ	麦茶 お好み焼き	小麦粉、油、砂糖	豚ひき肉、かつお節	キャベツ、だいこん(たくあん)、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、だしの素、昆布だし	
11 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				549.3(450.5)
	昼食	ミートソーススパゲティ コンソメスープ コロケ レタス	スパゲティ、油、砂糖 じゃがいも、油、パン粉、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ホールトマト缶、グリーンピース、にんにく キャベツ、たまねぎ、コーン、かんでん粉 レタス	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ コンソメ、食塩 中濃ソース、食塩、こしょう	22.7(18.4) 22.2(17.7) 2.0(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ボンデケーキ	白玉粉、ホットケーキ粉、油	牛乳 牛乳、粉チーズ			
12 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				517.0(449.1)
	昼食	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	米 マカロニ、マヨネーズ	豚こま肉 ハム	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん きゅうり、にんじん バナナ	ハヤシルウ 食塩	15.9(13.4) 18.7(15.8) 2.2(1.8)
	午後おやつ	麦茶 ソフール	砂糖	ヨーグルト(無糖)			
13 土	昼食	わかめうどん いんげんのごまあえ パイン缶	ゆでうどん いりごま、砂糖	鶏もも肉	だいこん、にんじん、白ねぎ、カットわかめ いんげん、にんじん パイン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ	292.7(234.1) 9.3(7.5) 6.9(5.5)
	午後おやつ	麦茶 ひとくちバームクーヘン	ひとくちバームクーヘン				1.8(1.5)
15 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		548.2(450.4)
	昼食	白ごはん 厚揚げのみそ汁 ぶりの照り焼き 筑前煮	米 砂糖 砂糖	生揚げ、米みそ ぶり 鶏もも肉	だいこん、にんじん、白ねぎ、かんでん粉 れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、根こんにゃく	かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、みりん、酒 かつおだし汁、しょうゆ、みりん	21.2(17.3) 23.5(18.8) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、油	牛乳		食塩	
16 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				709.3(598.5)
	昼食	食パン きのこスープ 豚肉のバーベキュー味 コールスローサラダ	食パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、しいたけ、しめじ、かんでん粉 キャベツ、にんじん、きゅうり	コンソメ、食塩、パセリ粉 ケチャップ、中濃ソース 酢、食塩	13.8(11.3) 51.2(42.5) 2.5(2.0)
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			

17 水 歯みがき教室	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			507.0(421.3)
	昼食	白ごはん 五目スープ 鶏の唐揚げ ひじきサラダ	米 油、ごま油 片栗粉、油 マヨネーズ	鶏もも肉 だいず水煮缶詰	もやし、にんじん、たまねぎ、にら、黒きくらげ、かんでん粉 ほうれんそう、にんじん、ひじき	しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩 しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく しょうゆ	22.3(19.0) 17.2(15.0) 1.6(1.4)
18 木	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳			
	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				493.9(406.1)
	昼食	ソース焼きそば 中華風コーンスープ ぎょうざ ブロッコリー	焼きそばめん、油 片栗粉 ぎょうざの皮、ごま油	豚こま肉 豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり クリームコーン缶、にんじん、チンゲンサイ、干しいたけ、薬ねぎ、かんでん粉 はくさい、にら ブロッコリー	焼きそばソース 鶏がらスープの素、食塩 酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	19.6(15.9) 19.0(15.2) 2.1(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ごまクッキー	小麦粉、砂糖、黒ごま	牛乳 牛乳、バター			
19 金 誕生会	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				561.9(522.5)
	昼食	エビピラフ かぼちゃのスープ ミートローフ チップスサラダ	米 油 片栗粉、油 ポテトチップス	えび(むき身)、ベーコン 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	ミックスベジタブル たまねぎ、かぼちゃ、かんでん粉 たまねぎ、ひじき レタス、きゅうり、トマト	コンソメ コンソメ、食塩、パセリ粉 ケチャップ、食塩 ノンオイル和風ドレッシング	21.9(18.1) 23.0(19.2) 1.8(1.5)
20 土 希保	午後おやつ	牛乳 季節のフルーツケーキ フルーツゼリー(つくしちゅうりっぷ)	ショートケーキ	牛乳			
	昼食	持参弁当					190.7(152.6) 3.6(2.9)
22 月	午後おやつ	麦茶 ドーナツ	ドーナツ				10.1(8.1) 0.4(0.3)
	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		548.4(450.6)
	昼食	白ごはん 切干大根と玉ねぎのみそ汁 さばの竜田揚げ 小松菜のおかかあえ	米 片栗粉、油 砂糖	米みそ、油揚げ さば かつお節	たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、かんでん粉 しょうが こまつな、もやし、にんじん、コーン	かつおだし汁、だしの素、昆布だし みりん、しょうゆ しょうゆ	19.3(15.7) 23.1(18.5) 1.5(1.2)
	午後おやつ	牛乳 プレーンクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、牛乳			
23 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				438.4(381.7)
	昼食	食パン コンソメスープ ローストチキン さつまいもサラダ	食パン	ベーコン 鶏もも肉	キャベツ、もやし、にんじん レモン果汁 きゅうり、コーン	コンソメ、食塩、パセリ粉 酒、しょうゆ、おろししょうが、オイスターソース 食塩	18.4(14.9) 22.8(19.7) 2.2(1.8)
24 水	午後おやつ	麦茶 フルーチェ(いちご)		牛乳	フルーチェ いちご		
	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			489.6(407.3)
	昼食	白ごはん かぶのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮 きゅうりとトマトの和え物	米 しらたき、砂糖 いりごま	米みそ、油揚げ 豚こま肉、焼き豆腐	かぶ、えのきたけ、白ねぎ、薬ねぎ、かんでん粉 はくさい、たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり、わかめ(乾)	かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、みりん 和風ドレッシング	20.1(17.2) 17.4(15.3) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	小麦粉、油、砂糖	牛乳 無調整豆乳	バナナ		
25 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				490.4(403.4)
	昼食	キャベツとしらすのスパゲティ オニオンスープ チキンナゲット ごぼうサラダ	スパゲティ、オリーブ油 油 マヨネーズ	しらす干し チキンナゲット ベーコン	キャベツ、しめじ たまねぎ、にんじん、かんでん粉 ごぼう、きゅうり、コーン	しょうゆ、おろしにんにく、コンソメ、パセリ粉、食塩 コンソメ、パセリ粉 しょうゆ	18.1(14.7) 19.1(15.3) 2.5(2.1)
26 金 なべの日	午後おやつ	麦茶 きな粉団子	米、もち米、砂糖	きな粉		食塩	
	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				463.3(428.0)
	昼食	菜飯おにぎり/ごはん(未) 豚汁(なべの日) キャベツのサラダ(未のみ)	米、油 油、砂糖	豚こま肉、木綿豆腐、米みそ	こまつな だいこん、にんじん、ごぼう、白ねぎ、板こんにゃく コーン、キャベツ	酒、食塩 かつおだし汁、だしの素、昆布だし 酢、しょうゆ	22.0(18.7) 19.5(17.3) 1.3(1.2)
	午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	ふわふわカスタードワッフル	牛乳			
27 土 希保	昼食	ホイコーロー丼 中華スープ バナナ	米、砂糖、油 いりごま	豚こま肉、米みそ 木綿豆腐	キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ えのきたけ、コーン、にら、かんでん粉 バナナ	酒、しょうゆ 鶏がらスープの素、食塩	367.1(293.7) 10.6(8.5) 6.9(5.5)
	午後おやつ	麦茶 まがりせんべい	まがりせんべい				1.4(1.1)
30 火 希保	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				412.7(361.1)
	昼食	白ごはん はくさいのすまし汁 さわらの西京焼き チンゲン菜ののり和え	米 砂糖 すりごま	さわら、米みそ(甘みそ) 鶏ささみ	はくさい、えのきたけ、カットわかめ、かんでん粉 チンゲンサイ、にんじん、きざみのり	かつおだし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 みりん しょうゆ	18.6(15.1) 12.8(11.7) 1.2(0.9)
	午後おやつ	牛乳 源氏パイ	源氏パイ	牛乳			

4 April

●3日/インゲン豆の日
日本にインゲン豆をもたらしたとされている中国の禅僧「願元禅師」の命日にちなんでいます。

●19日/食育の日
「4と19」のごろ合わせから。

■イチゴの収穫期
「イチゴジャム作り」などにも挑戦してみましょう。

ご入園・ご進級おめでとうございます。
 新年度がスタートしました。
 新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、
 ゆったり見守っていきましょう。
 今年度も「安心安全美味しい給食」を作っていきます。
 よろしく願いいたします。

給食職員：大石万喜子、川本奈々、川合珠代、鈴木麻友、池谷真由香

*** 給食のサンプル ***
 その日の給食を曜日ごとにクラス別にホームページに掲載しています。
 園でどのくらい食べているか等参考にしてみてくださいね。
 (月)ちゅうりっぷ組 (火)さくら組
 (水)すみれ組 (木)あやめ組 (金)ゆり組

※食材の入荷状況により献立が変更になることがあります。
 ※食事の量、形態等、知りたい・聞きたいことがある方は、給食室、担任までお声かけ下さい。
 献立に使用されている食品に中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前にご家庭で2回以上食べて、何らかの症状が誘発されない事を確認してください。園では安全を最優先にいたしますので、ご家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。