



令和7年 4月 そら飛ぶくじら幼児園 献立表



3才以上児 3才未満児

日付	給食	15時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質
1(火)	玄米ご飯、味噌汁、鮭の塩焼き、オーロラスパゲティサラダ、細切り昆布	りんごケーキ	厚揚げ、煮干し、さけ、昆布素干(まコップ)、豆乳	玄米、さつまいも、ごま油、スパゲティ、中力粉(1等)なたね油	たまねぎ、にんじん、ごま、つな、りんご	塩(食塩)、みそ(麦)、水、酒、本醸造酒、豆乳、マヨネーズ、ケチャップ、梅酢、こしょう(混合)、ベーキングパウダー、てんさい糖	582kcal 24.5g 8.9g	466kcal 19.6g 7.1g
2(水)	わかめご飯、けんちんうどん、大根の梅和え、フルーツ	ツナおにぎり	わかめ(乾燥、素干し)、豆腐(木綿)、油あげ、ツナ缶(水煮ルー)ライト	玄米、干豆腐(乾)、こんにやく(板)、ごま油、ごま(いりごま)	にんじん、大根、ごぼう、しいたけ(干、乾)、ねぎ(白)、ごま、つな、梅干し、バナナ	塩(食塩)、だし(かつお・昆布)、だし(しいたけ)、酒、本醸造酒、しょうゆ(うすくち)、みりん(本みりん)、しょうゆ(こいくち)、梅酢	593kcal 15.3g 5.5g	474kcal 12.3g 4.4g
3(木)	玄米小豆ご飯、味噌汁、高野豆腐のカツ、ひじきとさつま芋のサラダ、いりこ	シュガーラスク	あずき(乾)、油あげ、煮干し、高野豆腐、長ひじき	玄米、もち米、黒ゴマ、ごま油、中力粉(1等)パン粉、なたね油、さつまいも、ごま(いりごま)、フランソバン	キャベツ、しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、ごま、つな	塩(食塩)、みそ(麦)、水、しょうゆ(うすくち)、だし(昆布)、だし(しいたけ)、ソース(中濃)、ケチャップ、豆乳、マヨネーズ、梅酢、こしょう(黒)、てんさい糖	710kcal 32.0g 18.5g	568kcal 25.6g 14.8g
4(金)	玄米ご飯、中華スープ、麻婆豆腐、チヨレギサラダ風、フルーツ	さつま芋かりんとう	わかめ(乾燥、素干し)、豆腐(木綿)、大豆たんぱく(のり焼きのり)	玄米、ごま油、かたくり粉、ごま(いりごま)、さつまいも、黒砂糖、米ぬか油	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しいたけ(干、乾)、にら、ねぎ(白)、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、りんご	塩(食塩)、だし(昆布)、だし(しいたけ)、しょうゆ(うすくち)、こしょう(混合)、みそ(赤)、赤色辛みそ、みそ(麦)、しょうゆ(こいくち)、みりん(本みりん)、てんさい糖、梅酢	460kcal 12.7g 10.1g	376kcal 10.2g 8.1g
5(土)	そぼろ丼、もやしのゴママヨ和え	お麩スナック	大豆(国産)ゆで、油あげ	米・半つき米、ごま油、かたくり粉、ねりごま、ふ・観世ふ、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、しいたけ(干、乾)、もやし(緑豆)、ごま、つな	しょうゆ(こいくち)、しょうゆ(うすくち)、みりん(本みりん)、塩(食塩)、豆乳、マヨネーズ、梅酢、こしょう(黒)、てんさい糖	564kcal 17.7g 14.5g	451kcal 14.1g 11.6g
7(月)	和風カレー、マカロニサラダ、フルーツ	大学芋	厚揚げ	玄米、ごま油、かたくり粉、マカロニ、さつまいも、なたね油、黒ゴマ	日本かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、れんこん、しめじ(ぶなしめじ)、キャベツ、コーン、冷凍、オレンジ(バレンシア)	だし(かつお)、カレールー、カレー粉、しょうゆ(こいくち)、みそ(麦)、豆乳、マヨネーズ、梅酢、塩(食塩)、こしょう(黒)、てんさい糖、みりん(本みりん)、水	506kcal 11.1g 10.3g	405kcal 8.8g 8.3g
8(火)	玄米ご飯、お吸い物、さわらの味噌煮、青菜納豆あえ、細切り昆布	お好み焼き風	わかめ(乾燥、素干し)、さわか豆(糸引納豆)、昆布素干(まコップ)、豆腐(木綿)、あおのり(素干し)	玄米、中力粉(1等)	トウモロコシ、えのきたけ、たまねぎ、しょうが、ごま、つな、にんじん、キャベツ、もやし(アールフランス)、ねぎ(白)、とうもろこし(ゆで)、ソース(濃厚)	塩(食塩)、だし(かつお・昆布)、だし(しいたけ)、しょうゆ(うすくち)、酒、上撰、みそ(麦)、みりん(本みりん)、てんさい糖、しょうゆ(こいくち)、だし(かつお)、ソース(濃厚)	496kcal 25.4g 11.5g	397kcal 20.3g 9.2g
9(水)	焼きそば、ニラの味噌汁、パンブキンサラダ、フルーツ	人参蒸しパン	油あげ、かつお節、豆腐(木綿)、煮干し、豆乳	干し中華めん(乾)、なたね油、ごま油、中力粉(1等)	キャベツ、もやし(アールフランス)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、日本かぼちゃ、ブロッコリー、レーズン、バナナ	塩(食塩)、こしょう(混合)、ソース(ウスターズ)、ソース(濃厚)、みそ(麦)、豆乳、マヨネーズ、梅酢、ベーキングパウダー	517kcal 15.5g 9.6g	414kcal 12.4g 7.7g
10(木)	玄米ご飯、味噌汁、ポークビーンズ風、もやしとわかめの胡麻和え、いりこ	きなこフランソ	油あげ、煮干し、大豆(国産)ゆで、厚揚げ、わかめ(乾燥、素干し)、きな粉	玄米、ごま油、じゃがいも、ごま(いりごま)、フランソバン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ(白)、ピーマン、マト100%、シュストマト(缶詰)、ネール、にんにく、もやし(アールフランス)	塩(食塩)、みそ(麦)、ケチャップ、しょうゆ(こいくち)、豆乳、マヨネーズ、梅酢、だし(しいたけ)、しょうゆ(うすくち)	665kcal 33.3g 13.3g	532kcal 26.6g 10.6g
11(金)	玄米ご飯、しめじの味噌汁、魚のパン粉焼き〜タルトソース〜、切干大根と厚揚げの炒め煮、フルーツ	フライドポテト	わかめ(乾燥、素干し)、油あげ、煮干し、さけ、厚揚げ	玄米、ごま油、パン粉、米ぬか油、じゃがいも、なたね油	しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、きゅうり、切り干し大根、にんじん、ごま、つな、りんご	塩(食塩)、みそ(麦)、水、酒、純米酒、こしょう(混合)、豆乳、マヨネーズ、梅酢、だし(しいたけ)、しょうゆ(こいくち)、酒、本醸造酒、みりん(本みりん)、てんさい糖、こしょう(黒)	506kcal 21.9g 14.1g	407kcal 17.5g 11.5g
12(土)	キャベツのピラフ、カラフルサラダ	青菜おにぎり	油あげ	米・半つき米、玄米、ごま(いりごま)	キャベツ、たまねぎ、ねぎ(白)、にんにく、もやし(アールフランス)、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、ごま、つな	みそ(麦)、みりん(本みりん)、しょうゆ(こいくち)、豆乳、マヨネーズ、梅酢、塩(食塩)、こしょう(混合)	478kcal 10.4g 4.7g	383kcal 8.3g 3.8g
14(月)	玄米ご飯、味噌汁、焼き豆腐のすき焼き風煮、ひじき納豆和え、フルーツ	お麩のきなこスナック	油あげ、煮干し、焼き豆腐(ひじき干し)、納豆(糸引納豆)、きな粉	玄米、じゃがいも、ごま油、しらたき、ふ・観世ふ、オリーブ油	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しいたけ(干、乾)、はくさい、ごま、つな、オレンジ(バレンシア)	塩(食塩)、みそ(麦)、水、しょうゆ(こいくち)、しょうゆ(うすくち)、みりん(本みりん)、酒、上撰、てんさい糖	645kcal 25.5g 22.1g	517kcal 20.4g 17.7g
15(火)	玄米ご飯、味噌汁、魚のカレームニエル、ポテトサラダ、細切り昆布	ばななケーキ	油あげ、煮干し、たら(まだら)、昆布素干(まコップ)、豆乳	玄米、ごま油、中力粉(1等)、米ぬか油、じゃがいも	大根、えのきたけ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、バナナ	塩(食塩)、みそ(麦)、水、こしょう(混合)、酒、上撰、カレー粉、豆乳、マヨネーズ、梅酢、ベーキングパウダー	556kcal 21.6g 8.0g	445kcal 17.3g 6.4g
16(水)	春野菜の和風スパゲティ、コンソメスープ、大根と豆苗のマリネ、フルーツ	焼きおにぎり	油あげ、ツナ缶(水煮ルー)ライト、魚粉	スパゲティ、オリーブ油、ごま油、じゃがいも、玄米、黒ゴマ	たまねぎ、キャベツ、しめじ(ぶなしめじ)、スナップエンドウ、にんにく、にんじん、大根、トウモロコシ、バナナ	だし(しいたけ)、しょうゆ(うすくち)、みりん(本みりん)、塩(食塩)、こしょう(黒)、ローリエ、だし(かつお・昆布)、こしょう(混合)、酢、穀物酢、てんさい糖、しょうゆ(こいくち)	489kcal 14.4g 10.2g	391kcal 11.5g 8.1g
17(木)	小豆ご飯、大根の味噌汁、車麩のカツ、春雨サラダ、いりこ	黒ゴマラスク	あずき(乾)、油あげ、煮干し	米・半つき米、もち米、黒ゴマ、ふ・車、中力粉(1等)、パン粉、米ぬか油、ねりごま、はるさめ(緑豆)、フランソバン	にんじん、大根、たまねぎ、ごま、つな	塩(食塩)、みそ(麦)、甘みそ、だし(しいたけ)、しょうゆ(こいくち)、みりん(本みりん)、梅酢、だし(昆布)、豆乳、マヨネーズ、こしょう(混合)	644kcal 27.6g 15.5g	515kcal 22.1g 12.4g
18(金)	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、筑前煮、もやしとわかめの酢の物、フルーツ	青のりポテト	煮干し、大豆(国産)ゆで、厚揚げ、わかめ(乾燥、素干し)、あおのり(素干し)	玄米、ごま油、里芋、こんにやく(板)、じゃがいも、米ぬか油	キャベツ、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、ごぼう、しいたけ(干、乾)、もやし(緑豆)、オレンジ(バレンシア)	塩(食塩)、みそ(麦)、水、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ(こいくち)、みりん(本みりん)、酢、米酢、梅酢、りんご酢、てんさい糖	437kcal 14.0g 10.0g	350kcal 11.2g 8.0g
19(土)	根菜のカレー、ビーンズサラダ	あべかわマカロニ	厚揚げ、油あげ、ツナ缶(水煮ルー)ライト、大豆(国産)ゆで、きな粉	玄米、じゃがいも、ごま油、マカロニ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、きゅうり	塩(食塩)、カレールー、カレー粉、みそ(麦)、豆乳、マヨネーズ、梅酢、こしょう(黒)、てんさい糖	493kcal 18.8g 13.3g	394kcal 15.1g 10.6g
21(月)	玄米ごはん、味噌汁、厚揚げの八宝菜、じゃこのり納豆、フルーツ	レーズン蒸しパン	油あげ、煮干し、厚揚げ、ちりめんじゃこのり(焼きのり)、納豆(糸引納豆)、豆乳	玄米、ごま油、かたくり粉、中力粉(1等)、米ぬか油	しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、にんじん、しいたけ(干、乾)、黒くらげ、ピーマン、しょうが、にんにく、オレンジ(バレンシア)、レーズン	塩(食塩)、みそ(麦)、水、しょうゆ(うすくち)、みりん(本みりん)、塩(食塩)、こしょう(こいくち)、ベーキングパウダー、てんさい糖	565kcal 21.8g 13.0g	453kcal 17.5g 10.4g
22(火)	玄米ご飯、味噌汁、さけの南蛮漬け、もやしのツナサラダ、細切り昆布	フルーツゼリー	油あげ、煮干し、さけ、ツナ缶(水煮ルー)ライト、昆布素干(まコップ)、寒天	玄米、さつまいも、ごま油、中力粉(1等)、米ぬか油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし(アールフランス)、トウモロコシ、りんご、バナナ、オレンジ(バレンシア)	塩(食塩)、みそ(麦)、水、酒、上撰、だし(昆布)、酢、米酢、てんさい糖、しょうゆ(こいくち)、梅酢、豆乳、マヨネーズ、こしょう(混合)	504kcal 21.8g 10.0g	403kcal 17.4g 8.0g
23(水)	ごま塩ごはん、野菜たっぷり味噌ラーメン、切干大根の酢の物、フルーツ	にらチヂミ	厚揚げ、油あげ、わかめ(乾燥、素干し)、しらす干し	玄米、ごま(いりごま)、干し中華めん(乾)、ごま油、中力粉(1等)	キャベツ、にんじん、もやし(アールフランス)、黒くらげ、ねぎ(白)、にんにく、切り干し大根、バナナ、にら、もやし(緑豆)、とうもろこし(ゆで)	塩(食塩)、だし(かつお・昆布)、だし(しいたけ)、しょうゆ(うすくち)、みそ(麦)、みりん(本みりん)、酒、上撰、こしょう(黒)、酢、米酢、梅酢、りんご酢、だし(かつお)、しょうゆ(こいくち)	548kcal 15.4g 8.8g	444kcal 12.3g 7.0g
24(木)	野菜とツナのピラフ、味噌汁、大豆ミートの唐揚げ、春キャベツのコールスローサラダ、フルーツ	黒糖フランス	ツナ缶(水煮ルー)ライト、油あげ、煮干し、大豆ミート	玄米、オリーブ油、ごま油、中力粉(1等)、なたね油、フランソバン、黒砂糖	たまねぎ、にんじん、スナップエンドウ、にんにく、かぼちゃ、しょうが、キャベツ、とうもろこし(ゆで)、オレンジ(バレンシア)	塩(食塩)、こしょう(黒)、みそ(麦)、水、こしょう(混合)、酒、本醸造酒、しょうゆ(うすくち)、豆乳、マヨネーズ、梅酢	639kcal 23.1g 13.5g	512kcal 18.5g 10.8g
25(金)	玄米黒米ご飯、味噌汁、白身魚の梅煮、春雨の中華風和え、いりこ	フライドさつまいも	煮干し、さわら	玄米、米・半つき米、ごま油、はるさめ(緑豆)、ごま(いりごま)、さつまいも、なたね油	大根、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、しょうが、ごま、つな	塩(食塩)、みそ(麦)、水、酒、本醸造酒、しょうゆ(こいくち)、みりん(本みりん)、酢、穀物酢、梅酢、しょうゆ(うすくち)、てんさい糖	573kcal 27.4g 14.5g	458kcal 21.9g 11.6g
26(土)	炒り豆腐丼、小松菜とえのきのごまあえ	しらすおにぎり	豆腐(木綿)、油あげ、ちりめんじゃこのり	米・半つき米、おおむぎ、押麦、かたくり粉、ねりごま、ごま(いりごま)、玄米	にんじん、たまねぎ、しいたけ(干、乾)、ごま、つな、もやし(アールフランス)、えのきたけ	しょうゆ(こいくち)、しょうゆ(うすくち)、みりん(本みりん)、塩(食塩)、梅酢	544kcal 16.3g 7.8g	435kcal 13.0g 6.2g
28(月)	ピピンバネ、わかめスープ、春キャベツとりんごのサラダ	あべかわマカロニ	大豆たんぱく、わかめ(乾燥、素干し)、きな粉	玄米、ごま(いりごま)、ごま油、オリーブ油、マカロニ	にんにく、もやし(アールフランス)、にんじん、ごま、つな、ねぎ(白)、しょうが、キャベツ、りんご、レーズン	塩(食塩)、しょうゆ(こいくち)、みそ(麦)、みそ(赤)、赤色辛みそ、酒、上撰、てんさい糖、みりん(本みりん)、だし(昆布)、だし(しいたけ)、しょうゆ(うすくち)、こしょう(混合)、りんご酢	441kcal 15.6g 6.4g	353kcal 12.5g 5.1g
30(水)	ゆかりご飯、カレーうどん、お芋とブロッコリーのサラダ、フルーツ	コーンケーキ	厚揚げ、豆乳	玄米、干豆腐(乾)、ごま油、かたくり粉、さつまいも、中力粉(1等)、米ぬか油	しそ、ふりかけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ(白)、しいたけ(干、乾)、ブロッコリー、オレンジ(バレンシア)、コーン、冷凍	塩(食塩)、だし(かつお・昆布)、だし(しいたけ)、カレー粉、みそ(麦)、しょうゆ(こいくち)、しょうゆ(うすくち)、みりん(本みりん)、豆乳、マヨネーズ、梅酢、こしょう(混合)、ベーキングパウダー	592kcal 14.6g 8.7g	473kcal 11.7g 7.0g

●食材の都合により給食を変更する場合があります。

●食べたことのない食材については給食室にご相談ください。

月平均栄養価 (3才以上児)	エネルギー	550kcal	たんぱく質	19.9g	脂質	11.3g
月平均栄養価 (3才未満児)	エネルギー	441kcal	たんぱく質	15.9g	脂質	9.1g