



4月のメニュー

●4月の旬●
玉ねぎ・アスパラ
菜の花・キャベツ・苺
えんどう・筍

令和7年3月28日発行

認定こども園 きらり園

献立作成者 本 加奈

表示されている栄養価は、3歳以上児の数値となっています。

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 水分
1	火		春野菜カレー オニオンスープ パスタサラダ ヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 スイートポテト	米・押麦・さつまい パスタ麺・じゃが芋 砂糖・無塩バター マヨネーズ・油	牛乳・豚小間 ハム・卵	玉ねぎ・人参・かぶ きゅうり・キャベツ アスパラ・にんにく	624.8 kc 16.9 g 21.0 g 1.6 g
2	水		麦ごはん 筍の筑前煮 切干大根のみそ汁 マカロニサラダ もも缶	牛乳 コーンフレーク	牛乳 おやつ焼きそば	米・押麦・焼そば麺 マカロニ・ゴマ油 マヨネーズ・砂糖	牛乳・鶏もも 豚小間・ハム・みそ	もも缶・キャベツ・人参 れんこん・きゅうり キャベツ・筍・ごぼう もやし・えのき・いんげん 切干大根・ピーマン	576.6 kc 19.9 g 17.1 g 2.0 g
3	木		麦ごはん 揚げだし豆腐のみぞれ煮 小松菜のみそ汁 かぼちゃサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク きな粉おはぎ	米・押麦・もち米 マヨネーズ・油 片栗粉・砂糖	木綿豆腐・みそ きな粉	かぼちゃ・大根 ねぎ・小松菜 玉ねぎ・きゅうり えのき・レーズン	610.1 kc 19.8 g 18.2 g 1.4 g
4	金		麦ごはん さけの西京焼き 筍のすまし汁 ひじきの煮物 バナナ	牛乳 蒸し芋	牛乳 コーン蒸しパン	米・押麦・さつまい 小麦粉・砂糖 ゴマ油・無塩バター	牛乳・鮭・卵 油揚げ・みそ	バナナ・人参・筍 わかめ・ひじき コーン缶・絹さや	535.4 kc 21.4 g 13.3 g 1.0 g
5	土		キャベツの中華丼 はるさめスープ 大学芋 みかんヨーグルト	牛乳 ビスコ	麦茶 鮭おにぎり	米・押麦・さつまい じゃが芋・油・春雨 ごま油・片栗粉 水あめ・砂糖	ヨーグルト 豚小間 鮭フレーク	キャベツ・人参・玉ねぎ みかん缶・筍・椎茸 深ネギ・きくらげ ごま・海苔 しょうが・にんにく	619.5 kc 17.5 g 14.1 g 1.5 g
7	月		麦ごはん さけのムニエル コーンクリームスープ キャベツのしらす和え グレープゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 おやつ焼うどん	米・押麦・うどん麺 ゼリーの素・油 ごま油・片栗粉 米粉・砂糖	牛乳・鮭・豆乳 豚小間・ちりめん	キャベツ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー コーン缶・青さ	544.3 kc 22.6 g 16.8 g 1.6 g
8	火		納豆ごはん 炒り豆腐 わかめのすまし汁 キャベツとちくわの酢和え	牛乳 バナナ	牛乳 芋まんじゅう	米・押麦・さつまい 米粉・砂糖 油・片栗粉	牛乳・木綿豆腐 納豆・卵 鶏ミンチ・ちくわ	キャベツ・人参 筍・玉ねぎ わかめ・ごま いんげん・椎茸	497.7 kc 19.9 g 14.3 g 1.4 g
9	水	ラーメン	～北海道～ 札幌みそラーメン かにかまのサラダ じゃがバター いちごヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク キャラメル トースト	中華麺・じゃが芋 食パン・水あめ・油 コーンフレーク 砂糖・有塩バター	ヨーグルト・豚小間 かにかま・かつお節 みそ・生クリーム	小松菜・いちごジャム もやし・玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン	595.7 kc 24.9 g 11.0 g 2.3 g
10	木		麦ごはん 白身魚のみみじ焼き 切干大根のみそ汁 ひじきのサラダ バナナ	牛乳 蒸し芋	スキムミルク きな粉揚げパン	米・押麦・片栗粉 ロールパン・油 マヨネーズ・砂糖 グラニュー糖	たら・みそ ベーコン・きな粉	バナナ・かぼちゃ キャベツ・玉ねぎ コーン・人参 ひじき・切干大根	618.8 kc 24.8 g 14.4 g 1.9 g
11	金		麦ごはん 鶏のから揚げ 中華スープ はるさめの酢の物	牛乳 バナナ	スキムミルク フルーツ クラフティ	米・押麦 片栗粉・小麦粉 春雨・油 砂糖・有塩バター	鶏もも・卵 牛乳	きゅうり・チンゲン菜 みかん缶・バナナ・人参 えのき・いちご・わかめ みかん缶・コーン しょうが・にんにく	524.9 kc 21.4 g 14.1 g 1.3 g
12	土		お弁当の日		麦茶 ビスコ	麦茶 たべっ子動物			
14	月		わかめごはん れんこんハンバーグ かきたま汁 切干大根の旨煮	牛乳 チーズ	スキムミルク ケーキサレ	米・押麦・小麦粉 油・砂糖 片栗粉	牛乳・豚ミンチ 豆乳・卵・牛ひき肉 ウインナー・油揚げ	れんこん・玉ねぎ 人参・MIXベジ 小松菜・チンゲン菜 パプリカ・切干大根	525.6 kc 22.9 g 17.0 g 1.4 g
15	火		麦ごはん 豆腐肉じゃが 菜花のみそ汁 ごぼうのサラダ もも缶	牛乳 バナナ	牛乳 セサミクッキー	米・押麦・じゃが芋 小麦粉・無塩バター 砂糖・油	牛乳・焼き豆腐 牛小間・ツナ缶 卵・みそ	もも缶・玉ねぎ 人参・ごぼう 菜の花・ごま	618.3 kc 17.8 g 22.8 g 1.3 g
16	水		麦ごはん 鮭マヨ えのきのすまし汁 ひじきのツナ酢和え	牛乳 コーンフレーク	牛乳 おやつラーメン	米・押麦・中華麺 マヨネーズ・砂糖 油・片栗粉	牛乳・鮭・豚小間 ツナ缶・練乳	白菜・えのき・もやし 人参・にら・いんげん ブロッコリー・コーン ねぎ・ひじき・レモン汁	579.8 kc 25.1 g 19.3 g 2.4 g
17	木		麦ごはん ローストチキン きのこのスープ ミモザサラダ ヨーグルト	牛乳 バナナ	スキムミルク りんごの 米粉蒸しパン	米・押麦・米粉 ヨーグルト・砂糖 マヨネーズ・油	鶏もも・豆乳 卵・ハム	ブロッコリー・りんご えのき・玉ねぎ・人参 しめじ・絹さや にんにく・しょうが	547.2 kc 25.3 g 13.9 g 1.6 g

◎今年度は『日本全国ラーメンツアー』と題して、毎月第2水曜日にご当地ラーメンを紹介していきます。
 今月は、『札幌みそラーメン』で北海道をイメージした給食・おやつとなっています♪





日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 塩分
18	金	誕生会	にんじんごはん 白身魚の磯辺フライ チキンスープ 野菜フライ・タルタルソース フルーツゼリー	牛乳 蒸し芋	カルピス パンプディング	米・押麦・パン粉 油・食パン・砂糖 マヨネーズ・小麦粉	牛乳・白身魚・卵 カルピス・鶏ミンチ	キャベツ・人参・りんご かぼちゃ・玉ねぎ・トマト アスパラ・コーン・もも缶 梅・刻昆布・青さ	750.5 kc 24.8 g 28.1 g 1.5 g
19	土		けんちんうどん 厚焼き玉子 きゅうりのツナ酢和え フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ	麦茶 鶏そぼろの おにぎり	米・押麦・里芋 うどん種・砂糖・油	牛乳・ヨーグルト 卵・鶏もも 鶏ミンチ・ツナ缶	キャベツ・みかん缶 バナナ・大根・人参 パイナップル・きゅうり 深ネギ・青さ	447.1 kc 18.5 g 8.3 g 1.9 g
21	月		麦ごはん マーボー豆腐 はるさめスープ 切干大根のゴママヨサラダ みかん缶	牛乳 チーズ	スキムミルク おやつチヂミ	米・押麦・米粉 マヨネーズ・春雨 ごま油・片栗粉 油・砂糖	木綿豆腐・豚ミンチ 豚ミンチ みそ・ちりめん	みかん缶・玉ねぎ にら・きゅうり・しょうが 人参・チンゲン菜・ごま 深ネギ・コーン缶 えのき・切干大根	565.1 kc 22.4 g 18.0 g 1.5 g
22	火		麦ごはん サバのみそ煮 じゃが芋のすまし汁 ほうれん草の白和え	牛乳 バナナ	麦茶 牛乳フルーツ かんてん	米・押麦・じゃが芋 砂糖・油	さば・木綿豆腐 牛乳・みそ	バナナ・みかん缶 ほうれん草・もも缶 パイナップル・えのき 練ごま・人参・深ネギ こんにゃく・椎茸 鶏天・わかめ・しょうが	493.5 kc 18.3 g 16.7 g 0.8 g
23	水		麦ごはん 鶏の照り焼き ひよこ豆のスープ ゆのみそマヨ和え ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	麦茶 プリン	米・押麦・片栗粉 ヨーグルト・砂糖 油・マヨネーズ	牛乳・鶏もも・卵 ひよこ豆・鶏ミンチ みそ	キャベツ・ゆ 玉ねぎ 人参・トマト しょうが・青さ	535.3 kc 24.0 g 16.7 g 1.3 g
24	木		麦ごはん たかし先生の 豚のしょうが焼き 五目みそ汁 コールスローサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク コーンマヨ トースト	米・押麦・食パン マヨネーズ・ザラメ 砂糖・油	豚小間・みそ 油揚げ	キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・大根 コーン缶・深ネギ ごぼう・人参 しょうが	653.6 kc 27.3 g 24.5 g 1.9 g
25	金		麦ごはん 厚揚げの中華煮 ビーフンのスープ ほうれん草のサラダ	牛乳 蒸し芋	牛乳 パウンドケーキ	米・押麦・砂糖 無塩バター・小麦粉 ビーフン・ゴマ油 マヨネーズ・片栗粉	牛乳・厚揚げ 豚小間・卵	ほうれん草・玉ねぎ 人参・深ネギ・ごま ピーマン・オクラ コーン・ひじき しょうが・にんにく	607.2 kc 18.5 g 26.4 g 1.1 g
26	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 サッポロポテト				
28	月		スタミナ豚丼 豆腐みそ汁 さつま芋マヨサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ	スキムミルク おやつお好み焼	米・押麦・さつま芋 小麦粉・長芋 マヨネーズ・油	牛乳・豚小間 木綿豆腐・油揚げ ヨーグルト・ツナ缶 みそ・かつお節	キャベツ・玉ねぎ みかん缶・バナナ パイナップル・キャベツ 小松菜・コーン缶 きゅうり・人参 深ネギ・青さ・しょうが	692.4 kc 27.6 g 22.1 g 1.6 g
29	火		昭和の日 						
30	水		麦ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き きのこのスープ ポテトサラダ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 高野豆腐の きな粉トースト	米・押麦・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖 米粉・小麦粉 有塩バター・油	白身魚・豆乳 高野豆腐・きな粉 ウインナー 粉チーズ	きゅうり・えのき 玉ねぎ・コーン缶 人参・しめじ みそ・さや	521.5 kc 23.9 g 16.3 g 1.6 g

◎12日、26日は、お弁当の日になります。お弁当の準備をお願いします。

人気!メニュー紹介

●春野菜のミネストローネ

- ・豚ミンチ 15g ・じゃが芋 ・キャベツ ・玉ねぎ
- ・人参 ・セロリ ・トマト ・マカロニ 20g
- ・にんにくチューブ 1g ・炒め油 ・水 350cc
- ・コンソメ 2.5g ・塩 少々 ・パセリ缶 適量



①トマトを角切り、その他の野菜を食べやすく切る。

マカロニを茹でる。

②油で、おろしにんにく、ひき肉、野菜を炒め、トマト、調味料を加えて煮る。

③野菜がやわらかくなったら、パスタを加え、

塩で味を調べて、パセリ粉をふる。

ご入園・ご進級おめでとうございます!

安心安全、美味しい!はもちろん

毎日がワクワクするような給食を

提供してまいります。

「食べる力は生きる力」

食事の事で何かお困りごとがありましたら

お気軽に給食職員にお声掛けください。

子ども達の笑顔の為に

一緒に考えていきましょう!

給食室一同

