予 定 献 立 表(通園) 令和7年4月分

城 南 分 園

実施日	献立名 主食	献立名 副食	材料名 熱や力になる	材料名 体を作る	材料名 体の調子を整える	栄養価(区分3・おやつ除く)	おやつ
3 木	ごはん	ツナカレー 牛乳	米、じゃがい	ツナ缶、生ク	たまねぎ、にんじ	エネルギー 339 食塩 1.6	
		通園入学式 給食なし					
4 金	中華丼	ツナマヨひじきサラダ じゃがいもとほうれん草の中華スープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶	白桃缶、はくさい、にんじん、いんげん、ほうれんそう、ひじき	エネルギー 326 たんぱく質 12.3 カルシウム 132 食物繊維 7.4 食塩 1.3	プリン
7 月	ごはん	かじきのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草と白菜のお浸し 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉	牛乳、かじき、チーズ、かつお節	はくさい、とうがん、バナナ、ほうれんそう、クリームコーン、ねぎ	エネルギー 316 たんぱく質 15.2 カルシウム 121 食物繊維 2.7 食塩 1.4	ババロア
8 火	ごはん	とりの照り焼き 付)茹いんげん 野菜の煮物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(みかん)、牛乳	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、卵、バター、米みそ	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、いんげん、にんじん	エネルギー 319 たんぱく質 16.7 カルシウム 101 食物繊維 5.7 食塩 1.4	バナナマフィン
9 水	スパゲッティー ミートソース	スパゲッティーミートソース ブロッコリー人参ツナのスープ煮 じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(りんご) 牛乳	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油、マカロニ	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ缶、チーズ	ブロッコリー、りんご、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	エネルギー 299 たんぱく質 14.0 カルシウム 111 食物繊維 6.2 食塩 1.6	かぼちゃ蒸しパン
10 木 入園お祝い献立	お赤飯	小田巻蒸し 白菜と人参のゆかり和え 小松菜と花麩のすまし汁 くだもの(白桃缶) お祝いケーキ、牛乳	米、そうめん、麩、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、小豆	はくさい、白桃缶、にんじん、こまつな、いんげん、しいたけ	エネルギー 346 たんぱく質 13.5 カルシウム 151 食物繊維 3.2 食塩 1.3	ぶどうゼリー
11 金	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ キャベツとみかんのサラダ なすとチンゲンサイの味噌汁 くだもの(バナナ) ヨーグルト	米、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト、豆腐、鶏ひき肉、米みそ	なす、キャベツ、バナナ、にんじん、みかん缶、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、いんげん	エネルギー 354 たんぱく質 13.8 カルシウム 171 食物繊維 3.6 食塩 1.2	ミルクゼリー(ジャム)
14 月	ごはん	★煮込みハンバーグ 付)にんじん甘煮 キャベツときゅうりのサラダ 大根と白菜のスープ くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、パン粉、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉	だいこん、キャベツ、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、トマト缶	エネルギー 351 たんぱく質 13.4 カルシウム 119 食物繊維 2.6 食塩 1.3	ココア蒸しパン
15 火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ ほうれん草と麩のすまし汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、マヨネーズ、麩、ごま、片栗粉	牛乳、さけ、米みそ	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	エネルギー 313 たんぱく質 16.6 カルシウム 113 食物繊維 2.5 食塩 1.4	ババロア
16 水	ごはん	治部煮 白菜人参のゆかり和え かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、米みそ	ほうれんそう、かぶ、白桃缶、なす、いんげん、にんじん、かぶの葉	エネルギー 340 たんぱく質 15.7 カルシウム 159 食物繊維 4.3 食塩 1.4	ミルク餅(きな粉)
17 木	ごはん	マーボー豆腐 キャベツとほうれん草の甘酢和え じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(バナナ) ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、バナナ、にんじん、、こまつな、ねぎ、ほうれんそう	エネルギー 314 たんぱく質 12.3 カルシウム 159 食物繊維 4.3 食塩 1.4	リンゴ蒸しパン
18 金	ごはん	鶏肉ピカタ風(銀あん) ゆでブロッコリー カレーポテト 大根と万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶)、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、豚ひき肉、チーズ	だいこん、白桃缶、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、いんげん	エネルギー 320 たんぱく質 17.2 カルシウム 110 食物繊維 4.2 食塩 1.3	おかき
21 月	ごはん	五目卵焼き 小松菜白菜海苔かつお和え なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、油、片栗粉	牛乳、卵、米みそ、鶏ひき肉、かつお節	はくさい、なす、りんご、こまつな、ねぎ、いんげん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、のり	エネルギー 300 たんぱく質 12.9 カルシウム 143 食物繊維 3.1 食塩 1.4	パウンドケーキ(ジャム)
22 火	食パン マーマレードジャム	マカロニグラタン ブロッコリー人参ツナのスープ煮 かぶとかぶ葉のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	食パン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、バター、チーズ	キャベツ、かぶ、黄桃缶、いんげん、マーマレード、にんじん、たまねぎ、かぶの葉、グリンピース	エネルギー 340 たんぱく質 14.1 カルシウム 197 食物繊維 6.0 食塩 1.6	とろける杏仁豆腐
23 水	ごはん	ポークビーンズ かぼちゃサラダ 大根と青梗菜のスープ くだもの(みかん) ヨーグルト	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、豚肉、大豆、生クリーム、バター、ゼラチン	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、グリンピース	エネルギー 363 たんぱく質 13.4 カルシウム 130 食物繊維 4.0 食塩 1.2	ミルクゼリー(ジャム)
24 木	ごはん	チキントマト煮 グリーンポテト(ほうれん草) 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉	とうがん、バナナ、トマト、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、にんにく	エネルギー 306 たんぱく質 14.5 カルシウム 113 食物繊維 4.9 食塩 1.3	プリン
25 金	にんじん ごはん	さわらのごま味噌焼き 付)茹いんげん 切り干し大根煮つけ 小松菜と麩のすまし汁 くだもの(みかん)、牛乳	米、麩、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、油揚げ、バター、みそ	みかん缶、にんじん、いんげん、こまつな、切り干しだいこん	エネルギー 349 たんぱく質 17.0 カルシウム 173 食物繊維 4.2 食塩 1.7	フルーツヨーグルト
28 月	ごはん	かぼちゃのクリームシチュー ラタトゥイユ 里芋と万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶) ヨーグルト	米、里芋、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、バター	白桃缶、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、にんじん、ねぎ、グリンピース、にんにく	エネルギー 337.0 たんぱく質 16.5 カルシウム 129.0 食物繊維 2.8 食塩 1.1	ミルク餅(きな粉)
30 水	ごはん	鱈のムニエルカレーソース パスタサラダ(マヨネーズ) なすと青梗菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、小麦粉、マヨネーズ、スパゲティ、油	牛乳、たら、ハム、バター	なす、りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、いんげん	エネルギー 329 たんぱく質 14.9 カルシウム 117 食物繊維 3.2 食塩 1.3	とろける杏仁豆腐

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。