

2025年04月

献立表

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
			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	調味料
01	ご飯 ー 鶏肉のくわ焼き 火 にんじんサラダ ー 赤だし	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** さつま芋のお焼き 牛乳	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、上新粉、油、赤ちゃんせんべい	牛乳、鶏もも肉	にんじん、だいこん、緑豆もやし、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、スイートコーン	赤みそ、しょうゆ、かつお節、米酢、清酒、本みりん
02	ご飯 ー 鮭の米パン粉焼き 水 大根サラダ ー キャベツの味噌汁	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** じゃがもち(甘だれ) 牛乳	米、じゃがいも、米パン粉、中双、片栗粉、油、むらさきいもせんべい	牛乳、秋鮭	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、スイートコーン、乾燥ワカメ	卵をつかってないマヨネーズ、しょうゆ、赤みそ、かつお節、白みそ、食塩、粉パセリ、胡椒
03	ご飯 ー 八宝菜 木 キャベツと胡瓜の中華和え ー 中華スープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 黒糖ボール 牛乳	米、小豆、黒砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油、おこめせん	牛乳、豚肉もも、豆腐	キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ水蒸、えのきたけ、しょうが	米酢、しょうゆ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
04	ご飯 ー 鶏肉のカレー焼き 金 ポテトサラダ ー 赤だし	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** フルーツダイゼリー 牛乳	米、じゃがいも、国産りんごダイゼリー、国産あまおうダイゼリー、砂糖、鉄塩せん	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	黄桃レトルト、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、しょうが、にんにく	卵をつかってないマヨネーズ、赤みそ、かつお節、ケチャップ、うすくちしょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、胡椒
07	中華風ピラフ ー キャベツのナムル 月 中華スープ	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのみたらし風 牛乳	米、米粉マカロニ、中双、油、片栗粉、ごま油、砂糖、むらさきいもせんべい	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、スイートコーン、乾燥ワカメ	しょうゆ、うすくちしょうゆ、米酢、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
08	鮭ちらし寿司 ー なばなのごま和え 火 吸物 ー	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** りんごトレーズの米粉蒸しパン 牛乳	米、上新粉、砂糖、油、おこめせん	牛乳、調整豆乳、鮭フレーク、豆腐	りんご、キャベツ、緑豆もやし、なばな、きゅうり、にんじん、しいたけ、干しぶどう、だし昆布	米酢、清酒、かつお節、うすくちしょうゆ、しょうゆ、白ごま、ベーキングパウダー、食塩、
09	ご飯 ー 鮭の和風あんかけ 水 新ごぼろのサラダ ー 味噌汁	(未) パナナ ***3時のおやつ*** いちごヨーグルト 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、いちごヨーグルト、鮭、油揚げ	新ごぼろ、はくさい、にんじん、きゅうり、スイートコーン、ねぎ、パナナ	卵をつかってないマヨネーズ、赤みそ、しょうゆ、かつお節、白みそ、米酢、本みりん、白ごま
10	ご飯 ー マーボー豆腐 木 春雨サラダ ー オレンジ	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、鉄塩せん	牛乳、豆腐、豚肉ももミンチ、ロースハム	オレンジ、キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ水蒸、きゅうり、スイートコーン、しいたけ、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、米酢、赤みそ、うすくちしょうゆ、花かつお、鶏がらスープの素、食塩、青のり
11	ご飯 ー れんこん入りハンバーグ 金 コールスローサラダ ー ミネストローネ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** フライドポテト 牛乳	米、じゃがいも、米パン粉、油、赤ちゃんせんべい	牛乳、豚ももミンチ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、トマト水蒸、きゅうり、れんこん、スイートコーン	ドレッシングコールスロー、ケチャップ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、食塩、コンソメ、胡椒、粉パセリ、ナツメグ
14	だけのご飯 ー きゅうりとわかめの酢の物 月 味噌汁 ー	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉の苺蒸しパン 牛乳	米、上新粉、いちごジャム、砂糖、油、おこめせん	牛乳、調整豆乳、豆腐、油揚げ	きゅうり、キャベツ、はくさい、たけのこ水蒸、ねぎ、にんじん、干しいたけ、乾燥ワカメ	かつお節、赤みそ、しょうゆ、米酢、米酢、清酒、しょうゆ、本みりん、うすくちしょうゆ、食塩
15	肉うどん ー アスパラのマヨネーズ和え 火 パナナ	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 五平餅 牛乳	うどん、米、砂糖、油、むらさきいもせんべい	牛乳、豚肉もも	パナナ、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ、しめじ、スイートコーン	うすくちしょうゆ、かつお節、本みりん、卵をつかってないマヨネーズ、白ごま、赤みそ、しょうゆ、食塩、胡椒
16	ご飯 ー 鮭の照り焼き 水 れんこんのきんぴら ー 味噌汁	(未) パナナ ***3時のおやつ*** 鬼まん 牛乳	米、さつまいも、上新粉、砂糖、片栗粉、中双、ごま油	牛乳、鮭、油揚げ	れんこん、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、パナナ	かつお節、赤みそ、しょうゆ、白みそ、本みりん、白ごま、食塩
17	ご飯 ー けいちゃん 木 白菜のお浸し ー わかめスープ	(未) オレンジ ***3時のおやつ*** ちんすこう 牛乳	米、小麦粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉	はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、しめじ、しょうが、乾燥ワカメ、にんにく、オレンジ	うすくちしょうゆ、清酒、赤みそ、本みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、胡椒
18	ご飯 ー 鶏肉の香味焼き 金 じゃが芋の和え物 ー 赤だし	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ヨーグルト和え 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト(無糖)、まろろ米油漬フレーク、生クリーム、油揚げ	黄桃レトルト、パナナ、バインレトルト、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しょうが	赤みそ、しょうゆ、米酢、かつお節、清酒
21	ご飯 ー キーマカレー 月 米粉マカロニサラダ ー オレンジ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** いもようかん 牛乳	米、さつまいも、米粉マカロニ、砂糖、油、片栗粉、おこめせん	牛乳、豚肉ももミンチ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、スイートコーン、しょうが、にんにく	卵をつかってないマヨネーズ、こいくちソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、丸寒天、カレー粉、食塩、ローリエ、胡椒
22	ご飯 ー 鮭のプロバンス風 火 スナッフえんどうのお浸し ー きのこのスープ	(未) オレンジ ***3時のおやつ*** パンのかりんとう 牛乳	米、食パン、油、砂糖	牛乳、秋鮭	緑豆もやし、にんじん、トマト水蒸、たまねぎ、スナッフえんどう、キャベツ、しめじ、えのきたけ、オレンジ	うすくちしょうゆ、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、食塩、花かつお、粉パセリ、胡椒、ローリエ
23	ご飯 ー 鯖の味噌漬け焼き 水 炒めなます ー 若竹汁	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉チヂミ 牛乳	米、上新粉、油、砂糖、むらさきいもせんべい	牛乳、まさば、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ水蒸、根みつば、にら、しいたけ、いんげん、乾燥ワカメ	うすくちしょうゆ、かつお節、赤みそ、米酢、清酒、しょうゆ、本みりん、粉かつお、食塩
24	焼きそば ー ひじきのナムル 木 チンゲン菜のスープ ー	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** フルーツボンチ 牛乳	焼きそばめん、油、砂糖、ごま油、鉄塩せん	牛乳、豚もも	キャベツ、たまねぎ、黄桃レトルト、パナナ、バインレトルト、こまつな、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ピーマン、えのきたけ、スイートコーン、ひじき	中濃ソース、こいくちソース、しょうゆ、米酢、うすくちしょうゆ、スープストック、粉かつお、鶏がらスープの素、食塩、青のり、胡椒
25	ご飯(精白米) ー ししゃも焼き 金 友禅和え ー 新じゃがの味噌汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 米粉のカップケーキ 牛乳	米、米粉のカップケーキ、新じゃがいも、油、砂糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、ししゃも	だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、乾燥ワカメ	赤みそ、かつお節、米酢、白みそ、うすくちしょうゆ
28	カレーピラフ ー フレンチサラダ 月 コーンスープ ー	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 人参入り米粉蒸しパン 牛乳	米、上新粉、砂糖、油、おこめせん	牛乳、調整豆乳、鶏もも肉、まろろ米油漬フレーク	クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、干しぶどう、ピーマン	米酢、ベーキングパウダー、食塩、コンソメ、スープストック、カレー粉、胡椒、粉パセリ
30	グリーンピースご飯 ー 焼き豆腐のねぎ味噌かけ 水 ブロccoliのおかか和え ー 吸物 ー クロワッサン 牛乳	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** のり塩ボール 牛乳	米、小豆、油、砂糖、鉄塩せん	牛乳、焼き豆腐	ブロッコリー、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ねぎ、しめじ、乾燥ワカメ	かつお節、赤みそ、うすくちしょうゆ、清酒、しょうゆ、本みりん、食塩、花かつお、青のり