



令和7年4月分認定こども園予定献立表

安曇野市 教育部 こども園幼稚園課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 ／ 18 金	とりにくのからあげ まかにさらだ こーんすーぶ ちーず ばなな	かたくり粉／揚げ油／ ★ツイストマカロニ／ ★冷凍ホールコーン／ ★マヨネーズ／★冷凍 クリームコーン／砂糖	鶏肉モモ(皮なし)25g ／★ローズハム／★ス キムミルク／★びび チーズ	しょうが／にんにく／ にんじん／キャベツ／ ★きゅうり／玉葱／★ バナナ1/2／★パイン アップル(缶詰)／★黄 桃(缶詰果肉)／★みか	ふる一つぜりー のりものびすけっと むぎちゃ	エネルギー 395 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.1 g
7 ／ 21 月	しろみさかなのふらい ごまあえ みそしる ばなな	★小麦粉／★パン粉／ 揚げ油／★白すりゴマ ／砂糖／薄力粉／★ マーガリン	★ホキ40g／★たまご ／★かにかま(卵白不 使用)／味噌／★牛乳	★もやし／★きゅうり ／にんじん／こまつな ／玉葱／★バナナ1/2 ／りんご／ポッカレモ ン	りんごけーき ぎゅうにゅう のりものびすけっと むぎちゃ	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g
8 ／ 22 火	とうふとひきにくのみそに そーせーじふらい かきたまじる ちーず おれんじ	炒め油(米油)／砂糖 ／かたくり粉／★小麦 粉／★パン粉／米油／ ★マーガリン	豚ひき肉／★木綿豆腐 ／味噌／★おさかな ソーハーフ1/2／★た まご／★びびチーズ	玉葱／にんじん／みず な／こまつな／えのき たけ／オレンジ1/8	たまごなしクッキー むぎちゃ ばなな ぎゅうにゅう	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 1.9 g
9 ／ 水	ちきんなげっと はるさめさらだ ばんぶきんすーぶ みしょうかん	★マヨネーズ／★小麦 粉／揚げ油／はるさめ ／かたくり粉／砂糖	★木綿豆腐／ささ身ひ き肉／★シーチキン／ ★スキムミルク／★飲 むヨーグルト(プレー ン)	にんにく／にんじん／ ★きゅうり／玉葱／冷 凍かぼちゃペースト／ミ シウカン1/8／★み かん缶	よーぐるとむしばん むぎちゃ まつだよーぐると	エネルギー 417 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.1 g
10 ／ 24 木	かれー きゃべつのちゅうかあえ ぎゅうにゅう りんご	じゃがいも／★冷凍 ホールコーン／★米粉 のカレールウ／★アレ ルゲンフリーカレール ／炒め油(米油)／★ ごま油／砂糖／ハウス	豚こま／★かにかま (卵白不使用)／★牛 乳／★牛乳	玉葱／にんじん／冷凍 グリーンピース／しょう が／にんにく／キャベ ツ／★もやし／★きゅ うり／りんご1/8／パ ナナ	ふるーちえいちご おれんじ むぎちゃ	エネルギー 406 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.7 g
11 ／ 25 金	ちーずいりみーとろーふ つなぼいるやさーさらだ そうめんしる おれんじ	★パン粉／★冷凍ホー ルコーン／砂糖／★ご ま油／★そうめん(乾) ／★カレーの皮／★い ちごジャム	★合いひき肉／★サイ コロチーズ／★牛乳／ ★たまご／★シーチキ ン	玉葱／にんにく／ブ ロccoli／キャベツ ／にんじん／こまつな ／オレンジ1/8	じゃむくれーぶ ぎゅうにゅう まかにのあべかわ むぎちゃ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g
14 ／ 28 月	とうふはんぱーぐ ほうれんそうのおひたし ぼてとぼたーじゅ おれんじ	炒め油(米油)／★パ ン粉／じゃがいも／★ マーガリン／★小麦粉 ／砂糖／揚げ油	★木綿豆腐／豚ひき肉 ／★たまご／★かつお ぶし／★スキムミルク ／★牛乳	玉葱／にんにく／はく さい／ほうれんそう／ ★もやし／にんじん／ パセリ／オレンジ1/8	かいじゅうどーなつ ぎゅうにゅう ほしたべよ むぎちゃ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
15 ／ 火	おにくのごまみそあえ きゃべつのおかかあえ わんたんすーぶ りんご	かたくり粉／揚げ油／ 砂糖／★白すりゴマ／ ★ワントンの皮 1/2 カット／★小麦粉／米油	豚レバー／味噌／★か つおぶし／★なると (卵黄のみ)／★スキムミ ルク／★たまご／★牛 乳／★サイコロチー ズ	しょうが／キャベツ／ ★もやし／にんじん／ ねぎ／玉葱／チンゲン ツァイ／生しいたけ (菌床栽培、生)／りん ご1/8	ちーずいりむしばん ぎゅうにゅう おれんじ むぎちゃ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.3 g
16 ／ 30 水	ちきんぐらたん ふれんちさらだ(きゃ すまししる おれんじ	★マカロニ／米油／★ 冷凍ホールコーン／★ 小麦粉／★マーガリン ／砂糖	鶏若鶏肉胸(皮なし)ー 口大／★牛乳／★ピザ 用チーズ／★スキムミ ルク／★たまご	玉葱／にんじん／キャ ベツ／★きゅうり／こ まつな／えのきたけ／ オレンジ1/8／バナナ ／ポッカレモン	ばななけーき ぎゅうにゅう ぶちだのん	エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
17 ／ 木	ふいっしゅちつぶす すばげっていさらだ とんじる みしょうかん	かたくり粉／揚げ油／ ★ハーフスパゲッティ ／米油／★マヨネーズ ／さつまいも／★小麦 粉／★マーガリン／砂 糖／★黒ごま粒(い	★めかじき 1.5cm角 ／あおのり／★ロー スハム／豚こま／★木綿 豆腐／味噌／★たまご ／★牛乳	★きゅうり／にんじん ／キャベツ／だいこん ／ねぎ／ミシウカン 1/8	ろっくくつきー ぎゅうにゅう ばなな むぎちゃ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g
23 ／ 水	ぱたーろーる2こ とりにくのれもんづけ やさーさらだ こーんすーぶ ばいなっぶる	★バターロール2個／ かたくり粉／砂糖／揚 げ油／米油／★冷凍ク リームコーン／★ブリ ンミックスU	鶏肉モモ(皮なし)25g ／★スキムミルク／★ 牛乳／★生クリーム	ポッカレモン／キャベ ツ／★きゅうり／にん じん／玉葱／★パイン アップル1/32切れ／★ 黄桃(缶詰果肉)1/8	ぷりんあらもーど まつだよーぐると	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)			月 平 均 栄 養 価		エネルギー 417 kcal 脂 質 17.4 g	タンパク質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g