



# 給食だより

## 第一幼稚園 クロワッサン保育園



2025年4月1日～2025年4月30日

| 日付    | 朝おやつ        | 給食                                       | 昼おやつ            | からだの血や肉になるもの                  | からだの熱や力になるもの                 | 体の調子をとのえるもの                             | その他  | エネルギーたんぱく質脂肪              |
|-------|-------------|--|-----------------|-------------------------------|------------------------------|---|--|---------------------------|
| 1(火)  | ビスケット       | ご飯、赤魚の磯辺揚げ、ひじきサラダ、高野豆腐の味噌汁               | 牛乳、ベーコンマフィン     | 赤魚、青のり、ひじき、蒸し鶏、高野豆腐、牛乳、卵、ベーコン | 米、薄力粉、油、ホトトケキミックス、砂糖、バター     | きゅうり、赤ピーマン、コーン、人参、しめじ                   | どうぶつビスケット、ごまドレッシング、たまねぎ、だし、味噌                                | 607kcal<br>23.5g<br>21.4g |
| 2(水)  | チーズ         | ご飯、焼き肉風炒め、春雨中華サラダ、玉ねぎとわかめの中華スープ、オレンジ     | 牛乳、クリームコンフェ     | チーズ、牛肉、ワカメ、牛乳                 | 米、はるさめ、砂糖、ごま油                | キャベツ、人参、きゅうり、たけのこ、黒きくらげ、オレンジ            | たまねぎ、焼き肉のたれ、だし、濃口醤油、白ごま、中華だし、薄口醤油、クリームコンフェ                   | 588kcal<br>18.1g<br>22.2g |
| 3(木)  | バナナ         | ご飯、鶏肉と厚揚げ豆腐の甘酢炒め、もやしの和え物、かまぼこと玉葱のすまし汁    | 牛乳、大学芋          | 鶏もも肉、厚揚げ豆腐、かまぼこ、牛乳            | 米、砂糖、かたくり粉、マヨネーズ、さつまいも       | バナナ、なす、赤ピーマン、れんこん、もやし、きゅうり、人参、コーン       | 濃口醤油、みりん、酒、酢、だし、白ごま、たまねぎ、薄口醤油、黒ごま                            | 552kcal<br>23.3g<br>14.1g |
| 4(金)  | きなこせんべい     | ご飯、魚のカレー、チーズ焼き、じゃが芋ソテー、カリフラワーのコンソメスープ    | 牛乳、クッキー         | ホキ、ウインナー、牛乳                   | 米、マヨネーズ、じゃがいも、薄力粉、砂糖、バター     | コーン、カリフラワー、人参                           | きなこせんべい、塩、こしょう、カレー粉、チーズ、粉、パセリ、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油                 | 609kcal<br>20.6g<br>22.4g |
| 5(土)  | ハーベスト       | ゆかりご飯、肉野菜うどん、さつまいも、みかん缶詰                 | 牛乳、お菓子          | 牛肉、牛乳                         | 米、うどん、砂糖、さつまいも、小麦粉、揚げ油       | チンゲン菜、人参、椎茸、みかん缶                        | ハーベスト、ゆかり、たまねぎ、酒、濃口醤油、だし、塩、袋菓子                               | 622kcal<br>15.6g<br>18.2g |
| 7(月)  | 卵の花クッキー     | ご飯、サバのみそ煮、ごぼうのツナ和え、ほうれん草とえのきのすまし汁        | 牛乳、手作りどら焼き      | さば、ツナ、牛乳、あずき、こしあん             | 米、砂糖、ミニパンケーキ                 | ごぼう、きゅうり、人参、えのきたけ、ほうれん草                 | 卵の花クッキー、味噌、だし、濃口醤油、酒、しょうが、たまねぎ、薄口醤油                          | 518kcal<br>21.9g<br>16.0g |
| 8(火)  | クラッカー       | ご飯、鶏肉の香草焼き、シーザーサラダ、パンフキンポタージュ            | 牛乳、じゃことおかかのおむすび | 鶏もも肉、ベーコン、牛乳、しらす干し            | 米、マヨネーズ、パン粉                  | ブロッコリー、きゅうり、コーン、人参、かぼちゃ                 | クラッカー、塩、こしょう、粉、パセリ、シーザードレッシング、たまねぎ、パン、ブロッコリー、ポタージュ、かつお節、濃口醤油 | 636kcal<br>30.9g<br>18.8g |
| 9(水)  | ポテトスティック    | ご飯、マーボー茄子、チキンナゲット、トマトと卵の中華スープ            | 牛乳、バナナきな粉       | 豚ひき肉、木綿豆腐、チキンナゲット、卵、牛乳、きな粉    | じゃがいも、米、赤味噌、砂糖、ごま油、かたくり粉     | 椎茸、なす、人参、トマト、ねぎ、バナナ                     | 塩、たまねぎ、味噌、濃口醤油、中華だし、薄口醤油                                     | 580kcal<br>25.3g<br>18.3g |
| 10(木) | ふんわりコーン     | たけのこごはん、鮭の塩焼き、オクラの和えもの、大根の味噌汁            | 牛乳、今川焼き         | 鮭、竹輪、塩昆布、牛乳                   | 米、砂糖                         | たけのこ、人参、オクラ、えのきたけ                       | ふんわりコーン、油、あげ、濃口醤油、酒、だし、塩、大根、たまねぎ、味噌、今川焼き                     | 529kcal<br>23.7g<br>14.8g |
| 11(金) | おせんべい(サラダ味) | ご飯、チキンカレー、海藻サラダ、オレンジ                     | 牛乳、プリン          | 鶏もも肉、ワカメ、牛乳                   | 米、じゃがいも、和風ドレッシング             | 人参、レタス、コーン、オレンジ                         | おせんべい(サラダ味)、たまねぎ、カレー、ルウ、海藻、ミックス、プリン、ミックス、水                   | 535kcal<br>17.3g<br>15.5g |
| 12(土) | カルシウムせんべい   | 焼きそば、たまごやき、しめじの味噌汁、もも缶詰                  | 牛乳、お菓子          | 豚肉、たまごやき、牛乳                   | 中華めん                         | キャベツ、もやし、人参、しめじ、ねぎ、もも缶                  | カルシウムせんべい、たまねぎ、焼きそば、ソース、こしょう、油、あげ、だし、味噌、袋菓子                  | 477kcal<br>19.0g<br>14.7g |
| 14(月) | ビスケット       | ご飯、鶏肉の竜田揚げ、三色ナムル、かぼちゃの中華スープ              | 牛乳、お好み焼き        | 鶏肉、豆腐、牛乳                      | 米、砂糖、かたくり粉、油、ごま油、お好み焼き、マヨネーズ | ほうれん草、切り干し大根、人参、かぼちゃ                    | どうぶつビスケット、濃口醤油、みりん、しょうが、だし、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、お好み焼きソース、かつお節      | 531kcal<br>21.8g<br>19.6g |
| 15(火) | きなこせんべい     | ご飯、サバの西京焼き、きんぴらごぼう、そうめん汁                 | 牛乳、あんこパイ        | さば、牛肉、牛乳、あずき、こしあん             | 米、砂糖、そうめん、パイ皮                | ごぼう、人参、絹さや、ねぎ                           | きなこせんべい、味噌、みりん、酒、濃口醤油、白ごま、たまねぎ、だし、薄口醤油、水                     | 617kcal<br>22.9g<br>26.3g |
| 16(水) | チーズ         | ご飯、フリカセデポーヨ、キューバ風サラダ、ソパデチカロス風スープ(キューバ料理) | 牛乳、ピーチゼリー       | チーズ、鶏肉、大豆、牛乳                  | 米、じゃがいも、コールスロート、ドレッシング       | 人参、さやいんげん、レモン汁、トマト缶、ブロッコリー、きゅうり、コーン、パイ缶 | たまねぎ、にんにく、コンソメ、塩、こしょう、おさかな、ソーセージ、薄口醤油、ピーチゼリーの素、水             | 525kcal<br>19.3g<br>17.4g |
| 17(木) | オレンジ        | ご飯、豚肉とキャベツのしょうが焼き、スパゲティサラダ、オクラの味噌汁       | 牛乳、おふこアラスク      | 豚肉、ハム、牛乳                      | 米、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、麩、バター       | オレンジ、キャベツ、きゅうり、コーン、オクラ、人参               | たまねぎ、しょうが、濃口醤油、だし、味噌、コリアンダー                                  | 537kcal<br>18.7g<br>20.7g |
| 18(金) | かぼちゃの甘露     | ハヤシライス、アスパラガスと蒸し鶏の和え物、バナナ                | 牛乳、フルーチェ        | 牛肉、蒸し鶏、卵、牛乳、フルーチェ(いちご)        | 砂糖、米、ごまドレッシング                | かぼちゃ、人参、マッシュルーム、アスパラ、もやし、バナナ            | たまねぎ、ハヤシルウ   | 573kcal<br>22.7g<br>19.8g |
| 19(土) | ハーベスト       | 親子丼、大根サラダ、鮭と玉葱の味噌汁、もも缶詰                  | 牛乳、お菓子          | 鶏もも肉、卵、ツナ、ワカメ、牛乳              | 米、砂糖、和風ドレッシング、麩              | ねぎ、きゅうり、コーン、人参、もも缶                      | ハーベスト、たまねぎ、だし、濃口醤油、大根、味噌、袋菓子                                 | 560kcal<br>25.9g<br>13.6g |
| 21(月) | 卵の花クッキー     | ご飯、チャプチェ、蒸ししょうまい、えのきの中華スープ、オレンジ          | 牛乳、きな粉蒸しパン      | 豚肉、蒸ししょうまい、かまぼこ、牛乳、きな粉        | 米、はるさめ、砂糖、ごま油、ホトケキミックス       | ごまつな、人参、黄ピーマン、ピーマン、えのきたけ、たけのこ、オレンジ      | 卵の花クッキー、たまねぎ、濃口醤油、白ごま、中華だし、薄口醤油                              | 597kcal<br>20.6g<br>16.9g |

|       |               |  |                 |                       |                                  |                             |  |                           |
|-------|---------------|--|-----------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------|
| 22(火) | 大根の煮物         | ご飯、ホキのチーズ焼き、ポテトサラダ、アスパラのコンソメスープ          | 牛乳、ソルトクッキー      | ホキ、ベーコン、牛乳            | 砂糖、米、じゃがいも、マヨネーズ、薄力粉、バター         | きゅうり、人参、アスパラ                | 大根、だし、薄口醤油、酒、塩、こしょう、チーズ、粉、パセリ、たまねぎ、コンソメ            | 611kcal<br>20.8g<br>22.8g |
| 23(水) | ふんわりコーン       | ロールパン、ハンバーグ、フロッコリーサラダ、コーンクリームスープ(誕生会①)   | 牛乳、ツナマヨ昆布おにぎり   | 牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ、牛乳       | ロールパン、パン粉、かたくり粉、和風ドレッシング、米、マヨネーズ | 人参、ピーマン、ブロッコリー、コーン          | ふんわりコーン、塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、コーンクリームスープの素、粉、パセリ、しそ、昆布 | 646kcal<br>28.5g<br>28.2g |
| 24(木) | クラッカー         | ご飯、チキン南蛮、ほうれん草の納豆和え、なめこの味噌汁、チーズケーキ(誕生会②) | 牛乳、シュークリーム      | 鶏肉、卵、納豆、牛乳            | 米、薄力粉、油、砂糖、タルタルソース、シュークリーム       | ほうれん草、なめこ、人参、ねぎ             | クラッカー、濃口醤油、酢、焼きのり、かつお節、だし、たまねぎ、油、あげ、味噌、チーズケーキ      | 558kcal<br>27.4g<br>18.0g |
| 25(金) | <b>お見知り遠足</b> |  |                 |                       |                                  |                             |  |                           |
| 26(土) | きなこせんべい       | スパゲティナポリタン、豆腐サラダ、オニオンスープ、パイン缶詰           | 牛乳、お菓子          | ウインナー、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、牛乳 | スパゲティ、砂糖、ごまドレッシング                | ピーマン、人参、レタス、きゅうり、えのきたけ、パイン缶 | きなこせんべい、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、袋菓子                   | 482kcal<br>16.4g<br>13.8g |
| 28(月) | カルシウムせんべい     | ご飯、鶏肉の照り焼き、高野豆腐の煮物、かぼちゃの味噌汁              | 牛乳、メープルクリームワッフル | 鶏もも肉、高野豆腐、牛乳          | 米、砂糖                             | 椎茸、人参、さやいんげん、かぼちゃ、ねぎ        | カルシウムせんべい、濃口醤油、みりん、酒、しょうが、だし、たまねぎ、味噌、メープルクリームワッフル  | 523kcal<br>28.0g<br>13.5g |
| 30(水) | ハーベスト         | ご飯、サバの竜田揚げ、フロッコリーの海苔和え、ワンタンスープ           | 牛乳、青りんごゼリー      | さば、ハム、牛乳              | 米、砂糖、かたくり粉、油、ごま油                 | ブロッコリー、人参、コーン、チンゲンサイ        | ハーベスト、濃口醤油、酒、しょうが、焼きのり、かつお節、だし、薄口醤油、青りんごゼリーの素、水    | 555kcal<br>21.7g<br>18.5g |

月平均栄養価 エネルギー 569kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.6g

**ご入園・ご進級おめでとございます**

新年度を迎え、新しい環境の中、  
不安とドキドキがいっぱいの毎日を過ごしていることでしょう。  
子供たちに笑顔で食べてもらえるよう一所懸命に給食を作ってまいります。

## 今月の世界の料理

今月の世界の料理は**キューバ**です。メニューは、フリカセデポーヨ・キューバ風サラダ・ソパデチカロス風スープです。フリカセデポーヨは鶏肉をトマトで煮込んだ料理を意味し、今回はキューバでよく食べられている芋と豆と一緒に加えました。ソパデチカロス風スープはソーセージや豆を入れたスープを意味します。

**朝ご飯を食べて登園しましょう!**

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。  
脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。  
また、私たちの身体は寝ている間に体温が下がりますが  
朝ごはんを食べることで体に刺激を与えられ体温をあげることが出来ます。  
朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登園しましょう。

記載しているカロリー表示は、給食十屋おやつでの栄養価です。朝おやつは含まれません。  
献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。  
株式会社 福岡県南部給食センター