2025年04月

献　立　表（以上児）

鶴来第一幼稚園(一般)

日／曜	献立名	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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01（火）	中華ごはん　いりこ チンジャオロース ごま春雨サラダ わかめスープ	有機半つき米、有機米粉、ごま油、有機キヌア、はるさめ、なたね油、有機片栗粉	高野豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)	有機糸こんにゃく、有機ピーマン、有機たけのこ（水煮）、有機にんじん、有機ねぎ、有機だいこん、有機いんげん、しめじ、有機白すりごま、干ししいたけ、有機白ごまペースト、カットわかめ、有機しょうが、有機にんにく	有機本みりん、有機しょうゆ、有機料理酒、オイスターソース、慈眼の塩、有機玄米酢、有機米酢	よもぎ蒸しパン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 19.5 g カルシウム 201 mg
02（水）	雑穀ごまごはん　スチームにんじん 厚揚げの納豆みそ焼き　いりこ アスパラの胡麻和え 玉ねぎのみそ汁	有機半つき米、有機キヌア、ごま油	有機三角厚揚げ、有機納豆、油揚げ、高野豆腐、いわし(煮干し)、有機きな粉	有機にんじん、有機たまねぎ、有機グリーンアスパラガス、しめじ、えのきたけ、有機ねぎ、有機白すりごま、有機ごまつな、焼きのり、あおのり	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	揚げかき餅玄米	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.6 g カルシウム 350 mg
03（木）	キヌアごはん　いりこ 厚揚げの南蛮漬け 納豆和え（じゃこ、わかめ） 青菜のみそ汁	有機半つき米、有機米粉、有機オートミール、有機キヌア、なたね油、有機片栗粉、ごま油、黒砂糖	有機三角厚揚げ、有機納豆、有機木綿豆腐、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)	有機たまねぎ、有機だいこん、有機ごまつな、しめじ、有機にんじん、有機ピーマン、有機しいたけ、有機干しぶどう、有機白すりごま、カットわかめ、有機レモンジュース	有機本みりん、有機しょうゆ、有機梅酢、有機玄米酢、慈眼の塩	米粉のマフィン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.2 g カルシウム 321 mg
04（金）	わかめごはん　いりこ 豚肉入りきんぴら 海藻和え（キャベツ） 玉ねぎと海苔のみそ汁	有機半つき米、黒砂糖、ごま油、有機キヌア、くず粉	有機豚肉(ロース)、有機きな粉、高野豆腐、いわし(煮干し)	有機たまねぎ、有機ごぼう、有機にんじん、有機キャベツ、有機白すりごま、有機糸こんにゃく、有機ごまつな、えのきたけ、有機だいこん、ひじき、焼きのり、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩	きなこ餅	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 323 mg
05（土）	おぼろわかめうどん 青菜の磯部和え	有機手延べうどん、ごま油	油揚げ	有機ごまつな、有機にんじん、有機ねぎ、焼きのり、カットわかめ、干ししいたけ、とろろこんぶ	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩	かぼちゃのスティックポーロ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 2.3 g カルシウム 82 mg
07（月）	キヌアごはん　いりこ 豆腐の玉ねぎみそ焼き 納豆和え（じゃこ、青菜） 生姜スープ	有機半つき米、有機米粉、有機キヌア、ごま油、くず粉、はるさめ、なたね油	有機木綿豆腐、有機納豆、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)	有機りんご天然果汁、有機だいこん、有機にんじん、有機ねぎ、有機ごまつな、有機たまねぎ、しめじ、有機白すりごま、有機しょうが、有機黒きくらげ	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	りんご蒸しパン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 234 mg
08（火）	黒米ごはん　いりこ たけのこカレー 人参ドレッシングサラダ よもぎ蒸しパン	有機じゃがいも、有機半つき米、有機米粉、なたね油、有機黒米、玄米粉、有機キヌア、有機アマランサス	高野豆腐、いわし(煮干し)、有機白みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機トマト、有機トマト缶、有機たけのこ（水煮）、有機ごまつな、有機キャベツ、しめじ、有機にんにく、あおのり、有機しょうが	有機梅酢、慈眼の塩、有機しょうゆ、有機カレー粉、パセリ粉	海苔ポテト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 183 mg
09（水）	キヌアごはん　いりこ 大根と厚揚げの煮物 納豆和え（わかめ） キャベツのみそ汁	有機半つき米、有機キヌア、ごま油、有機片栗粉	有機納豆、有機三角厚揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)	有機だいこん、有機キャベツ、有機ごまつな、有機にんじん、有機たまねぎ、しめじ、有機干しぶどう、カットわかめ、有機白すりごま、こんぶ（だし用）	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	ミレービスケット	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 260 mg
10（木）	キヌアごはん　いりこ 春雨のチャプチェ風 いんげんのごま和え 生姜スープ	有機半つき米、はるさめ、有機キヌア、ごま油、黒砂糖、くず粉	有機豆乳、高野豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)	有機いんげん、有機にんじん、有機ねぎ、有機ごまつな、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機しょうが、有機黒きくらげ、粉かんてん、干ししいたけ、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、有機料理酒	豆乳ゼリー	エネルギー 404 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 223 mg
11（金）	わかめごはん　いりこ 鶏肉の生姜蒸し 納豆和え（キャベツ） 玉ねぎと海苔のみそ汁	有機半つき米、有機米粉、なたね油、有機キヌア、有機片栗粉、ごま油	有機鶏もも肉、有機納豆、しらす干し、高野豆腐、いわし(煮干し)	有機たまねぎ、有機だいこん、有機にんじん、えのきたけ、有機いんげん、有機黒きくらげ、有機白すりごま、有機しょうが、カットわかめ、焼きのり	有機本みりん、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	よもぎ蒸しパン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 208 mg
12（土）	ナポリタン オニオンスープ	有機ペンネ、なたね油、有機オリーブ油	油揚げ、高野豆腐粉、高野豆腐、有機白みそ	有機たまねぎ、しめじ、有機ピーマン	有機トマトケチャップ、慈眼の塩、有機しょうゆ、パセリ粉	有機玄米プラスめかぶ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 100 mg
14（月）	小豆ごはん　いりこ 春の切干大根の煮物 春の白和え　【満月メニュー】 五色のみそ汁	有機半つき米、有機米粉、有機キヌア、ごま油、なたね油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき（乾）、有機白みそ、高野豆腐、しらす干し、いわし(煮干し)	有機なのはな、有機にんじん、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機たけのこ（水煮）、有機ごまつな、有機干しぶどう、カットわかめ、有機白ごまペースト、有機白すりごま、こんぶ（だし用）	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	米粉蒸しパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 314 mg
15（火）	生姜ごはん　いりこ 麻婆豆腐（春） にんじんのナムル 春雨スープ	有機半つき米、有機片栗粉、玄米粉、ごま油、有機キヌア、はるさめ、有機米粉、なたね油	有機木綿豆腐、有機納豆、油揚げ、いわし(煮干し)、高野豆腐	有機ねぎ、有機だいこん、有機にんじん、有機れんこん、有機葉ねぎ、有機ごまつな、有機白すりごま、カットわかめ、有機切り干しだいこん、有機しょうが、干ししいたけ、有機にんにく、あおのり	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機本みりん、有機梅酢	大根もち納豆	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.2 g カルシウム 280 mg
16（水）	お弁当の日					せんべい	
17（木）	アマランサスごはん 魚の麹焼き 海藻和え じゃがいものみそ汁	有機半つき米、有機じゃがいも、有機キヌア、有機アマランサス、ごま油	さけ、油揚げ	有機キャベツ、有機ごまつな、有機葉ねぎ、有機にんじん、有機だいこん、有機しいたけ、有機白すりごま、ひじき、カットわかめ	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	青菜ごはんおむすび	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 8.6 g カルシウム 140 mg
18（金）	雑穀ごまごはん　いりこ 揚げ豆腐 納豆和え（キャベツわかめ） 大根のみそ汁	有機半つき米、有機キヌア、有機片栗粉、有機米粉、なたね油、ごま油、くず粉	有機木綿豆腐、有機納豆、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)	有機だいこん、有機にんじん、有機ごまつな、有機りんご天然果汁、有機白すりごま、有機葉ねぎ、有機しょうが、カットわかめ、粉かんてん、干ししいたけ、有機レモンジュース	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	人参ゼリー	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 259 mg
19（土）	キヌアごはん 子ども八宝菜 わかめスープ	有機半つき米、ごま油、有機キヌア、有機片栗粉、なたね油	有機三角厚揚げ	有機キャベツ、有機にんじん、有機しいたけ、有機スナップえんどう、有機ねぎ、有機コーン（冷凍）、有機白すりごま、有機黒きくらげ、カットわかめ、こんぶ（だし用）、有機しょうが、干ししいたけ、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、オイスターソース、慈眼の塩、有機梅酢、有機玄米酢	ミレービスケット	エネルギー 365 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 114 mg
21（月）	雑穀ごまごはん　いりこ 豆腐と青菜の炒め物 納豆和え（切干わかめ） たけのこのみそ汁	有機半つき米、有機キヌア、ごま油	有機木綿豆腐、有機納豆、油揚げ、いわし(煮干し)、しらす干し	有機だいこん、有機ごまつな、有機にんじん、有機たけのこ（水煮）、有機白すりごま、カットわかめ、有機葉ねぎ、有機切り干しだいこん	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	わかめごはんおむすび	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 261 mg
22（火）	黒米ごはん　いりこ 春のカレー 人参ドレッシングサラダ りんご蒸しパン	有機じゃがいも、有機半つき米、有機米粉、有機黒米、なたね油、玄米粉、有機キヌア、有機アマランサス	有機煮大豆、高野豆腐、いわし(煮干し)、有機白みそ	有機たまねぎ、有機りんご天然果汁、有機にんじん、有機トマト缶、有機キャベツ、えのきたけ、有機コーン（冷凍）、有機ごまつな、しめじ、有機にんにく、あおのり、有機しょうが	有機梅酢、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機カレー粉、パセリ粉	海苔ポテト	エネルギー 523 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.4 g カルシウム 159 mg
23（水）	たけのこごはん　いりこ じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 納豆和え（梅のり） 海藻のみそ汁	有機半つき米、有機じゃがいも、ごま油、有機キヌア、有機片栗粉	有機納豆、有機三角厚揚げ、有機鶏ひき肉、油揚げ、いわし(煮干し)	有機ねぎ、有機だいこん、有機ごまつな、有機にんじん、有機たけのこ（水煮）、しめじ、有機白すりごま、カットわかめ、有機しょうが、有機うめびしお、有機葉ねぎ、焼きのり、こんぶ（だし用）、あおのり	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、有機梅酢	有機玄米プラスめかぶ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 211 mg
24（木）	キヌアふりかけごはん　いりこ じゃがいもコロッケ 海藻とキャベツの和え物 大根のみそ汁	有機半つき米、有機じゃがいも、有機キヌア、有機コーンフレーク、有機片栗粉、玄米粉、なたね油、ごま油	油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)	有機ごまつな、有機たまねぎ、有機だいこん、有機キャベツ、有機にんじん、有機白すりごま、有機白ごまペースト、ひじき、干ししいたけ、カットわかめ	有機トマトケチャップ、有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	青菜しゃこおむすび	エネルギー 492 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.1 g カルシウム 200 mg
25（金）	キヌアごはん　いりこ 豆腐と青菜の炒め物 納豆和え（青菜） キャベツのみそ汁	有機半つき米、白玉粉、玄米粉、有機キヌア、有機片栗粉、ごま油、なたね油	有機木綿豆腐、有機納豆、有機豆乳、油揚げ、いわし(煮干し)、しらす干し	有機ごまつな、有機だいこん、有機キャベツ、有機にんじん、しめじ、有機白すりごま、カットわかめ	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	もちもち米粉ドーナッツ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 306 mg
26（土）	カレーうどん 青菜の磯部和え（人参）	有機手延べうどん、玄米粉、ごま油	有機豆乳、油揚げ、有機白みそ	有機ごまつな、有機にんじん、有機ねぎ、まいたけ、有機白すりごま、焼きのり、有機しょうが	有機しょうゆ、有機カレー粉、慈眼の塩	せんべい	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.2 g カルシウム 145 mg
28（月）	小豆ごはん　いりこ 春の切干大根の煮物 春の白和え　【新月メニュー】 五色のみそ汁	有機半つき米、有機米粉、有機キヌア、白玉粉、くず粉、ごま油、黒砂糖	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき（乾）、有機白みそ、高野豆腐、しらす干し、いわし(煮干し)	有機なのはな、有機にんじん、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機たけのこ（水煮）、有機ごまつな、カットわかめ、有機白ごまペースト、有機白すりごま、こんぶ（だし用）	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	小豆ういろう	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.2 g カルシウム 297 mg
30（水）	生姜ごはん　いりこ 麻婆豆腐（春） アスパラのナムル わかめスープ	有機半つき米、ごま油、有機キヌア、有機片栗粉	有機木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)	有機ねぎ、有機にんじん、有機たけのこ（水煮）、有機グリーンアスパラガス、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機しょうが、干ししいたけ、カットわかめ、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、有機玄米酢	かぼちゃのスティックポーロ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 199 mg

鶴来学園は、「オーガニックレストランJAS認証」、「JONA上級レストラン（給食）3つ星」を取得しています。

有機食材使用率を葉っぱのマークで表示しています。

4つ → 95%以上
3つ → 80～95%
2つ → 50～80%
1つ → 50%以下

※献立欄の緑色で記載してある献立は、有機率が80%以上です。

平均栄養価

エネルギー：496kcal
たんぱく質：18.4ｇ
脂質：15.6ｇ
カルシウム：248mｇ
鉄分：4.3mｇ
カリウム：758mｇ
食物繊維：7.6ｇ
食塩相当量：1.8ｇ

※土曜日の献立はふくまれません

このマークのある日はスプーンを持ってきてください

食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合があります。

※おやつは預かり保育のお子様に提供いたします。