

2025年4月

リトルスターキッズクラブ

## 4月の献立

日付	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	8大アレルゲン	Kcal
1日	火	昼 ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根と油揚げの煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖 イタリアンドレッシング	生姜、玉ねぎ、切干大根、人参 カリフラワー、パプリカ、コーン		448
		夕 ごはん さわらの味噌焼き ジャガ芋のそぼろ炒め ごぼうサラダ	さわら、鶏ひき肉、味噌	精白米、じゃが芋 油、マヨネーズ	人参、ごぼう、コーン カリフラワー		459
2日	水	昼 ごはん ハンバーグ照焼きソース かぼちゃとツナの煮物 わかめサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖 和風ドレッシング	かぼちゃ、わかめ コーン、パプリカ		448
		夕 ごはん 厚揚げの甘酢あん 小松菜と豚肉の炒め物 パプリカサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油 フレンチドレッシング	小松菜、もやし、パプリカ コーン、カリフラワー		439
3日	木	昼 ごはん ますのトマトソースかけ ほうれん草のそぼろ炒め コールスローサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油 サウザンドレッシング	トマト、玉ねぎ、ほうれん草 もやし、キャベツ、きゅうり コーン		444
		夕 ごはん 鶏肉の竜田揚げ ごぼうとツナの煮物 オニオンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖 和風ドレッシング	ごぼう、人参、玉ねぎ コーン、パプリカ		452
4日	金	昼 ごはん 豚肉のカレー風味煮 ひじきと大豆の煮物 さつま芋サラダ	豚肉、大豆、油揚げ	精白米、さつま芋、油、砂糖 カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、ひじき、人参 パプリカ、ズッキーニ		464
		夕 ごはん たらのオロソースかけ 青梗菜と豚肉の炒め煮 コーンサラダ	たら、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖 フレンチドレッシング	大根、青梗菜、玉ねぎ コーン、きゅうり カリフラワー		444
7日	月	昼 ごはん たらのラビゴット風ソース 小松菜と油揚げの炒め物 ポテトサラダ	たら、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖 イタリアンドレッシング マヨネーズ	パプリカ、ズッキーニ 小松菜、もやし きゅうり、コーン		443
		夕 ごはん 鶏肉の味噌焼き ごぼうとツナの煮物 オニオンサラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、砂糖 和風ドレッシング	ごぼう、人参、玉ねぎ コーン、パプリカ		459
8日	火	昼 ごはん さわらの香味焼き 青梗菜と豚肉の炒め煮 ひじきサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖 和風ドレッシング	長ネギ、青梗菜、玉ねぎ ひじき、パプリカ、ズッキーニ		439
		夕 ごはん 肉団子照焼きソース 白菜とツナの炒め物 キャロットサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、砂糖 イタリアンドレッシング	白菜、パプリカ、人参 カリフラワー、コーン		441
9日	水	昼 ごはん チリコンカン風 かぼちゃとツナの煮物 カリフラワーサラダ	豚ひき肉、大豆、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖 フレンチドレッシング	トマト、玉ねぎ、かぼちゃ カリフラワー、コーン パプリカ		444
		夕 ごはん ポークハヤシ風 青梗菜と油揚げの炒め物 コールスローサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖 ハヤシルー サウザンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし キャベツ、きゅうり パプリカ		452
10日	木	昼 ごはん ハンバーグケチャップ風味 小松菜とツナの炒め物 さつま芋サラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、さつま芋、油 ケチャップ、マヨネーズ	小松菜、もやし、パプリカ ズッキーニ		457
		夕 ごはん ますのハーブオイル焼 ジャガ芋と豚肉のきんぴら風 コーンサラダ	ます、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖 フレンチドレッシング	パセリ、人参、コーン カリフラワー、パプリカ		443
11日	金	昼 ごはん 豚肉のクリーム煮 切干大根と油揚げの煮物 かぼちゃサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖 シチューの素 サウザンドレッシング	玉ねぎ、切干大根、人参 かぼちゃ、きゅうり パプリカ		449
		夕 ごはん 厚揚げの中華煮 小松菜のそぼろ炒め わかめサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油 和風ドレッシング	白菜、人参、小松菜、玉ねぎ わかめ、カリフラワー、コーン		463
14日	月	昼 ごはん 肉団子のオニオンソース ひじきとツナの炒め物 コールスローサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油 サウザンドレッシング	玉ねぎ、ひじき、もやし キャベツ、コーン、パプリカ		449
		夕 ごはん 豚肉の香味炒め ごぼうと油揚げの煮物 スピナチサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油、砂糖 イタリアンドレッシング	長ネギ、玉ねぎ、ごぼう 人参、ほうれん草 カリフラワー、コーン		441
15日	火	昼 ごはん 厚揚げのトマトソースかけ 小松菜のそぼろ炒め キャロットサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖 イタリアンドレッシング	トマト、玉ねぎ、小松菜 もやし、人参、カリフラワー コーン		457
		夕 ごはん 鶏肉の竜田揚げ 青梗菜とツナの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油 フレンチドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、コーン きゅうり、カリフラワー		448

2025年4月

リトルスターキッズクラブ

## 4月の献立

日付	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	8大アレルゲン	Kcal
16日	水	昼 ごはん 肉団子の野菜あんかけ ほうれん草とツナの炒め物 ひじきサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、砂糖 和風ドレッシング	人参、もやし、ほうれん草 玉ねぎ、ひじき、パプリカ ズッキーニ		452
		夕 ごはん さわらの清焼き 大根のそぼろ炒め ごぼうサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖 マヨネーズ	大根、パプリカ、ごぼう きゅうり、コーン		440
17日	木	昼 ごはん たらのバジル風味焼き 青梗菜と豚肉の炒め煮 コーンサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖 フレンチドレッシング	バジル、青梗菜、玉ねぎ コーン、人参、きゅうり		448
		夕 ごはん 肉団子のクリーム煮 キャベツと大豆の炒め物 カリフラワーサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	精白米、油、シチューの素 イタリアンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参 カリフラワー、きゅうり パプリカ		441
18日	金	昼 ごはん ハンバーグオニオンソース キャベツとツナの炒め物 さつま芋サラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、さつま芋、片栗粉 砂糖 サウザンドドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参 パプリカ、ズッキーニ		440
		夕 ごはん 豚肉の甘辛煮 ジャガ芋と油揚げの煮物 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖 フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、コーン カリフラワー、きゅうり		449
21日	月	昼 ごはん 豚肉のクリーム煮 白菜と油揚げの炒め物 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、シチューの素 フレンチドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ コーン、きゅうり カリフラワー		452
		夕 ごはん 肉団子のケチャップ風味 ひじきとツナの炒り煮 カリフラワーサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、砂糖、ケチャップ イタリアンドレッシング	ひじき、もやし、カリフラワー きゅうり、コーン		449
22日	火	昼 ごはん ハンバーグ照焼きソース 里芋のツナあんかけ ひじきサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、里芋、片栗粉、砂糖 和風ドレッシング	人参、ひじき コーン、パプリカ		444
		夕 ごはん 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草と油揚げの炒め物 オニオンサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油 イタリアンドレッシング	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、きゅうり、コーン		450
23日	水	昼 ごはん 豚肉のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 大根サラダ	豚肉、大豆、油揚げ	精白米、油、砂糖 イタリアンドレッシング	トマト、玉ねぎ、ひじき 人参、大根、きゅうり パプリカ		454
		夕 ごはん ますのネギ味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根サラダ	ます、鶏ひき肉、味噌	精白米、片栗粉、砂糖 和風ドレッシング	長ネギ、かぼちゃ、大根 人参、きゅうり		452
24日	木	昼 ごはん 厚揚げの中華あんかけ 小松菜と豚肉の炒め物 ポテトサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、じゃが芋、片栗粉 油、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、パプリカ ズッキーニ		458
		夕 ごはん 豚肉のおろし煮 白菜と大豆の炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、大豆	精白米、片栗粉、油、砂糖 フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、白菜 パプリカ、カリフラワー きゅうり、コーン		441
25日	金	昼 ごはん ポークチャップ 切干大根と油揚げの煮物 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、ケチャップ イタリアンドレッシング	玉ねぎ、切干大根、人参 コーン、カリフラワー きゅうり		450
		夕 ごはん 厚揚げの照り煮 ごぼうとツナの炒り煮 コールスローサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参 キャベツ、きゅうり パプリカ		457
28日	月	昼 ごはん ハンバーグおろしソース 白菜と油揚げの炒め物 スピナチサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油、砂糖 和風ドレッシング	大根、白菜、パプリカ ほうれん草、カリフラワー コーン		454
		夕 ごはん 厚揚げの香味ソース さつま芋のそぼろ煮 パプリカサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉 油、砂糖 イタリアンドレッシング	長ネギ、玉ねぎ、人参 パプリカ、きゅうり、コーン		445
30日	水	昼 ごはん ポークハヤシ風 キャベツと油揚げの炒め物 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、ハヤシルー フレンチドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ コーン、きゅうり カリフラワー		450
		夕 ごはん ハンバーグ照焼きソース 大根とツナのきんぴら カリフラワーサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖 イタリアンドレッシング	大根、人参、カリフラワー きゅうり、パプリカ		457

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきまして牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます。

また、鶏肉につきましてまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意願います。

※8大アレルゲンについて...醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

2025年4月

リトルスター キッズ クラブ



おやつ

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
	マスカットゼリー	キャロット 蒸しパン（小麦）	メロンゼリー	あずき蒸しパン (小麦)		
7	8	9	10	11	12	13
ストロベリーババロア (乳)	ピーチゼリー	きな粉蒸しパン（小麦）	オレンジゼリー	野菜蒸しパン (小麦)		
14	15	16	17	18	19	20
ぱりん（乳）	青りんごゼリー	コーン蒸しパン（小麦）	ストロベリーゼリー	おから蒸しパン (小麦)		
21	22	23	24	25	26	27
ヨーグルトババロア (乳)	グレープフルーツゼリー	ストロベリー 蒸しパン（小麦）	ぶどうゼリー	ほうれん草 蒸しパン（小麦）		
28	29	30	1	2	3	4
バニラババロア（乳）	祝日	豆乳蒸しパン (小麦)				

醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。