

2025年 4月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			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		午 後	
1	火	ゆかりごはん かれのい煮物 ほうれん草の中華和え みそ汁 (大根、油揚げ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 バター、米粉 いちごジャム	かたくり 油揚げ みそ 牛乳	ネーロー缶 ほうれんそう ふりかけ ゆかり だいこん しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 米粉の桜色蒸しパン 麦茶 牛乳		
2	水	ごはん 豚肉のみそ炒め マカロニサラダ (ツナ) 白菜スープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マカロニ ノンfat マヨネーズ オリーブ油	豚肉 ツナ みそ きなこ 牛乳	赤パプリカ キャベツ はくさい にんじん、かぼちゃ たまねぎ、きゅうり しょうが、こねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 南瓜のきなこまぶし 麦茶 牛乳		
3	木	ごはん かじきの照り焼き 野菜炒め (キャベツ、ピーマン、コーン) みそ汁 (茄子、豆腐) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油	絹ごし豆腐 めかじき みそ 鶏ひき肉 牛乳	青ピーマン ネーロー缶 キャベツ なす ふき にんじん	ヨーグルト 麦茶 牛乳 ふきごはん 麦茶 牛乳		
4	金	ごはん 鶏肉とアスパラのトマト煮 みそ汁 (里芋、小松菜) 果物 (パインアップル) 麦茶	精白米 うるち米 さといも 上白糖 オリーブ油、調合油 ノンfat マヨネーズ お好み焼き粉	鶏肉 みそ ツナ 牛乳 かつお節	パインアップル トマト缶 アスパラガス にんにく たまねぎ、キャベツ こまつな、切干大根	せんべい 麦茶 牛乳 カミカミお好み焼きミックス 麦茶 牛乳		
5	土	肉うどん さつまいものオレンジ煮 果物 (もも缶) 麦茶	干しうどん 上白糖 さつまいも ぶどうパン	豚肉 牛乳	黄桃缶 オレンジジュース ほうれんそう にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳		
7	月	三色丼 そら豆とトマトのフレンチサラダ みそ汁 (なめこ、大根) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ごま油 コンブク	豚ひき肉 みそ 牛乳	トマト ほうれんそう にんじん なめこ だいこん、きゅうり たまねぎ、そらまめ	クラッカー 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳		
8	火	ごはん 鮭のパン粉焼き 小松菜の炒り煮 みそ汁 (じゃが芋、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 乾燥パン粉 上白糖 ノンfat マヨネーズ オリーブ油、じゃがいも	油揚げ みそ さけ 牛乳	かつわかめ こまつな 焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 塩おにぎり 麦茶 牛乳		
9	水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 野菜の煮つけ みそ汁 (切干大根、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 スパゲティ 上白糖 じゃがいも オリーブ油	鶏肉 油揚げ みそ ツナ 牛乳	切干大根 ブロッコリー にんじん ネーロー缶 キャベツ たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 ツナキャベコンのスパゲティ 麦茶 牛乳		
10	木	ピースごはん 鱈のおろし煮 南瓜サラダ みそ汁 (ほうれん草、人参) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノンfat マヨネーズ 調合油 小麦粉、グラニュー糖 お好み焼き粉	ロースム みそ まだら 牛乳	グリピース ほうれんそう にんじん だいこん しょうが、トマト きゅうり、かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 牛乳 トマトドーナツ 麦茶 牛乳		
11	金	ごはん 肉豆腐 コーンとスナックえんどうのソーテー みそ汁 (キャベツ、しめじ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖	豚肉 木綿豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	ネーロー缶 スナック えんどう キャベツ ぶなしめじ たまねぎ、たけのこ こまつな、きぬさや	せんべい 麦茶 牛乳 たけのこご飯 麦茶 牛乳		
12	土	焼きそば 中華スープ (しいたけ、チンゲン菜) 果物 (パイン缶) 麦茶	調合油 蒸し中華めん ごま油 黒糖ロパン	ウイダーゼージ かつお節 牛乳	乾しいたけ パインアップル 缶詰 チンゲンサイ キャベツ りよくとうもやし たまねぎ、あおのり	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖ロパン 麦茶 牛乳		
14	月	カレーライス (チキン) ブロッコリーの和風サラダ スープ (レタス、もやし) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖、ごま油 カレー粉、アレルギーフリー オリーブ油、せんべい りんごジャム、じゃがいも	鶏肉 牛乳	赤パプリカ レタス、オレンジジュース ブロッコリー、寒天 りよくとうもやし にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー (オレンジ) せんべい 麦茶、牛乳		
30	水	【お誕生日会】 ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ (わかめ) みそ汁 (鮭、南瓜) 麦茶	鮭、ロールケーキ 調合油 精白米 うるち米 ポテト 乾燥パン粉 上白糖、オリーブ油	豚ひき肉 みそ 生クリーム 牛乳	ブロッコリー かつわかめ にんじん たまねぎ かぼちゃ いちご	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	480 kcal	563 kcal
たんぱく質	18.5g	22.1g
脂質	14.5g	15.4g