



# 2025年 4月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 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	エネルギー タンパク質 脂質/塩分
1	火	お茶 クラッカー	御飯 のり塩チキン スピナチサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) デザート	麩のラスク 牛乳	米、じゃがいも、○焼 か、○無塩バター、○ 砂糖、片栗粉、ごま 油、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、 米みそ(淡色辛み そ)、ツナ油漬缶	オレンジ、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじ ん、ごま、あおのり、 カットわかめ、もや し、コーン缶	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、酢	403 20.7 13.6 1.4
2	水	お茶 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(白菜・厚揚げ) デザート	じゃごごはん お茶	じゃがいも、○米、 米、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、 生揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、○しらす干 し、○かつお節	バナナ、たまねぎ、ほ くさい、にんじん、し らたき、いんげん、○ ごま	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、○食 塩	498 17.8 9.8 1.4
3	木	牛乳 クッキー	御飯 魚の香味焼き 小松菜のおかか和え すまし汁(豆腐・わかめ) デザート	ミニアメリカンドッグ 牛乳	米、○小麦粉、○砂 糖、○油、油、パ ター、砂糖	○牛乳、○牛乳、さ げ、木綿豆腐、○ウイ ンナーソーセージ、か つお節	いちご、こまつな、た まねぎ、にんじん、に んにく、しょうが、 カットわかめ	しょうゆ、○ケチャッ プ、みりん、酒、食塩	520 26.1 19.4 1.7
4	金	お茶 せんべい	御飯 豚のしょうが焼き キャベツのマヨ和え みそ汁(こまつな・たまねぎ) デザート	果汁ゼリー(りんご) おやついりこ 牛乳	米、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、 生揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、○いわし(田作 り)	○りんご濃果汁、 オレンジ、キャベツ、 こまつな、コーン缶、 しょうが、○ごま、○ 粉かんでん、カットわ かめ	かつおだし汁、マヨド レ、しょうゆ、みりん、 酒	395 18.2 13 1.3
5	土	お茶 せんべい	ベーコンときのこのスパゲティ コンソメスープ デザート	果汁ゼリー(市販) 菓子 お茶	マカロニ・スパゲ ティ、油	ベーコン	オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 しめじ	中華だしの素、しょう ゆ、食塩、パセリ粉	287 8.6 5.7 0.9
7	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉の味噌炒め ふかし芋(さつまいも) すまし汁(にんじん・ほうれん草) デザート	お好み焼き 牛乳	米、さつまいも、○小 麦粉、○油、焼か、砂 糖	○牛乳、○牛乳、鶏も も肉、○豚ひき肉(も も)、かつお節、米み そ(淡色辛みそ)、○ かつお節	バナナ、○キャベツ、 にんじん、ほうれんそ う、たまねぎ、○にん じん、○あおのり	しょうゆ、○中濃ソー ス、○ケチャップ、み りん、○食塩、食塩	507 25.4 14.4 1.3
8	火	お茶 クラッカー	ボークカレーライス 切干大根の中華風サラダ デザート	二色クッキー 牛乳	米、じゃがいも、○上 新粉、○小麦粉、○ バター、小麦粉、○砂 糖、バター、油、砂 糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉 (もも)、ハム、脱脂粉 乳	りんご、たまねぎ、に んじん、きゅうり、 ピーマン、トマト ピューレ、切り干した いんご、しょうが、に んにく	ウスターソース、しょ うゆ、ケチャップ、 酢、中華だしの素、カ レー粉、食塩	590 17.2 21.8 1.6
9	水	お茶 せんべい	御飯 魚のムニエル ひじきの煮物 みそ汁(豆腐・えのき) デザート	わかめごはん 牛乳	○米、米、小麦粉、パ ター、油、砂糖	○牛乳、メルルーサ、 木綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、こまつな、 えのきたけ、にんじ ん、ひじき、すりご ま、○ごま、○カット わかめ、カットわか め、たまねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、○食塩、こ しょう	479 19.3 12.1 1.4
10	木	牛乳 クッキー	御飯 レバー入りハンバーグ ちくわフレンチ スキムスープ デザート	豆腐ドーナツ(きなこ) 牛乳	米、○小麦粉、○砂 糖、○油、片栗粉、砂 糖、油	○牛乳、○牛乳、豚 ひき肉、○豆乳、鶏レ バー、○絹ごし豆腐、 ちくわ、○きな粉	りんご、ほうれんそ う、キャベツ、たまね ぎ	ケチャップ、しょう ゆ、ウスターソース、 酢、食塩、こしょう	567 22.5 22.2 0.9
11	金	お茶 せんべい	御飯 麻婆豆腐 五目野菜汁 デザート	じゃこチーズごはん 牛乳	○米、米、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉(もも)、鶏 もも肉、油揚げ、○ チーズ、米みそ(淡色 辛みそ)、○しらす干 し、○かつお節	オレンジ、ねぎ、にん じん、だいごん、に ら、いんげん	かつおだし汁、しょう ゆ、中華だしの素、食 塩	510 22.6 14.2 1.5
12	土	お茶 せんべい	豚丼 野菜ナムル みそ汁(麩・わかめ) デザート	手作りふりかけ ごはん お茶	米、○米、焼か、油、 片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、○し らす干し、米みそ(淡色 辛みそ)、○かつお節	バナナ、たまねぎ、こ まつな、えのきたけ、 にんじん、コーン缶、 ○ごま、ごま、○あ おのり、カットわかめ、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、○食塩、食塩	464 15.6 8.4 1.4
14	月	牛乳 せんべい	ロールパン 鶏のケチャップ煮 温野菜(ブロッコリー・にんじん) コンソメスープ(ベーコン・たまねぎ) デザート	マカロニきな粉 牛乳	ロールパン(卵不使 用)、○マカロニ・ス パゲティ、○砂糖、小 麦粉、油	○牛乳、○牛乳、鶏 むね肉、○きな粉、 ベーコン	ブロッコリー、パナ ナ、にんじん、たま ねぎ、トマトピューレ	中華だしの素、ウス ターソース、食塩、こ しょう、○食塩	445 25.3 16.2 1.4
17	木	牛乳 クッキー	御飯 魚の香味焼き 小松菜のおかか和え すまし汁(豆腐・わかめ) デザート	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	米、○小麦粉、○砂 糖、○バター、○油、 油、バター、砂糖、○ 粉糖	○牛乳、○牛乳、さ わら、木綿豆腐、○ 卵、かつお節、○脱脂 粉乳	いちご、こまつな、た まねぎ、にんじん、○ バナナ、にんにく、 しょうが、カットわか め	しょうゆ、みりん、 酒、食塩	548 26.1 21.1 1.7
30	水	お茶 せんべい	三色丼(豚・卵・ほうれん草) 中華スープ(もやし・ねぎ) デザート	豆乳スープスパゲティ お茶	米、○マカロニ・ス パゲティ、砂糖、油、ご ま油	○牛乳、○調製豆 乳、卵、鶏ひき肉、○ ベーコン	バナナ、○ほうれん そう、もやし、ほうれ んそう、○たまねぎ、 ○しめじ、ねぎ、○ コーン缶、コーン缶、 しょうが	みりん、かつおだし 汁、しょうゆ、酒、○ 中華だしの素、中華 だしの素、食塩、○食 塩、○こしょう	580 24.5 19.7 1.7

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示しておりますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)