

2025年04月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 追加	日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 追加
				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						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	
1	火	ご飯 鮭の塩焼き 大豆とひじきの炒め煮 納豆 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 かぼちゃクッキー 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも バター かぼちゃ 糸こんにゃく 砂糖 すりごま	牛乳 さけ 木綿豆腐 納豆 だいず水煮 牛肉 生わかめ みそ 油揚げ あおのり ひじき	バナナ オレンジ かぼちゃ たまねぎ セロリー にんじん えのきだけ こぼろ いんげん ねぎ	牛乳	16	水	ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 ココア蒸しパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 パン粉 ホットケーキ粉 じゃがいも マカロニ グラニュー糖 マヨネーズ 酢	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 生わかめ みそ ハム	バナナ たまねぎ オレンジ きゅうり にんじん コーン セロリー えのきだけ ピーマン ねぎ	飲むヨーグルト
2	水	パン 中華風やきそば がんもどきと野菜の煮物 果物（いちご）	牛乳 菜の花ご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米 バリバリ麺 じゃがいも ぶどうロールパン 片栗粉 砂糖 油	牛乳 がんもどき えび 豚肉 卵 かまぼこ	オレンジ はくさい たまねぎ いちご にんじん ほうれんそう もやし だけのこ（ゆで） きゅうり えだまめ（冷凍） ねぎ 干しいたけ	牛乳	17	木	♪お誕生会♪ だけのこご飯 だいのフライ 春雨の酢の物 もす汁 果物（バナナ）	牛乳 オレンジバナナ 温野菜（こぼろ） パン いりこ	米 ロールパン 砂糖 はるさめ 小麦粉 パン粉 油 ごま油	牛乳 たい 卵 もすく 木綿豆腐 生クリーム 鶏もも肉 ハム 油揚げ いりこ セラチン	オレンジ果汁 バナナ キャベツ だけのこ（ゆで） きゅうり にんじん こぼろ えのきだけ きぬさや ねぎ	牛乳
3	木	ハヤシライス フレンチサラダ スナッペンとう 果物（バナナ）	牛乳 デザートムース（いちご） 温野菜（こぼろ） パン いりこ	米 よもぎロールパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 牛肉 いりこ	バナナ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん スナッペンとう いちご みかん缶 こぼろ トマト マッシュルーム しめじ ピーマン	牛乳	18	金	ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め さつま芋のレモン煮 チンゲン菜と卵のスープ 果物（オレンジ）	牛乳 いちごジャムパン 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 食パン さつま芋 いちごジャム 砂糖 はるさめ 油	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 赤みそ	キャベツ バナナ オレンジ チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが レモン	牛乳
4	金	ご飯 鶏肉と大豆の五色揚げ煮 アスパラガス みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 マカロニきなこと 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 さつま芋 マカロニ 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 だいず水煮 みそ きな粉 油揚げ	バナナ オレンジ にんじん たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス えのきだけ いんげん ねぎ しょうが	牛乳	19	土	♪離乳食講座♪ ご飯 和風みそチャウダー 青菜ときのこのソテー 果物（オレンジ）	牛乳 ホットケーキ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 じゃがいも ホットケーキ粉	牛乳 鶏もも肉 みそ ベーコン 卵 スキムミルク	バナナ オレンジ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのきだけ しいたけ グリーンアスパラガス	牛乳
5	土	♪入園式♪ パン 五目うどん わかめとツナの酢の物 果物（オレンジ）	牛乳 クレープ 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	干しうどん パン 砂糖	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 かまぼこ 油揚げ カットわかめ 卵	バナナ オレンジ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ 干しいたけ	牛乳	21	月	ご飯 華風スープ 切干大根と凍り豆腐の煮物 スナッペンとう 納豆 果物（オレンジ）	牛乳 ドーナツ・かぼちゃ 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 小麦粉 砂糖 油 はるさめ 鶏殻 片栗粉 すりごま	牛乳 鶏ひき肉 納豆 卵 高野豆腐 雑穀 片栗粉 あおのり	バナナ オレンジ かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん スナッペンとう セロリー 切り干しだいこん ねぎ いんげん 干しいたけ	牛乳
7	月	ご飯 豚汁 ししゃも 春キャベツのたまごとじ 果物（オレンジ）	牛乳 ツナパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 糸こんにゃく マヨネーズ	牛乳 ししゃも 卵 木綿豆腐 豚肉 ツナ缶 ベーコン みそ 油揚げ たい	バナナ キャベツ オレンジ たまねぎ にんじん だいこん セロリー こぼろ ねぎ パセリ	牛乳	22	火	カレーライス コールスローサラダ アスパラガス 果物（オレンジ）	牛乳 フルーツボンチ 温野菜（きゅうり） パン	米 じゃがいも 白パン グラニュー糖 マヨネーズ 油 砂糖	牛 牛肉 ハム いかんてん	たまねぎ きゅうり オレンジ みかん缶 もも缶 キャベツ バナナ にんじん ぶどう果汁 パイナップル コーン グリーンアスパラガス えだまめ（冷凍） レモン	牛乳
8	火	三色どんぶり じゃがじゃこ スナッペンとう 魚そうめん汁 果物（いちご）	牛乳 りんご寒天 温野菜（こぼろ） パン いりこ	米 じゃがいも ロールパン グラニュー糖 油 砂糖 かんてん	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 錦糸卵 生わかめ しらす干し いりこ のり あおのり	りんごジュース ほうれんそう いちご スナッペンとう こぼろ えのきだけ にんじん ねぎ しょうが	牛乳	23	水	ご飯 魚のかば焼き 干草和え みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 黄粉トースト 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 食パン じゃがいも 砂糖 マーガリン 油 すりごま 片栗粉 小麦粉 三温糖	牛乳 いわし 木綿豆腐 生わかめ みそ きな粉 油揚げ	バナナ オレンジ キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが	牛乳
9	水	ご飯 さわらのカレー揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 コーンマヨネーズパン 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 食パン じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ 油	牛乳 さわら 木綿豆腐 チーズ 挽きわり納豆 ツナ缶 生わかめ みそ 卵 しらす干し 油揚げ	バナナ ほうれんそう オレンジ コーン きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ パセリ	牛乳	24	木	パン うどんの八宝菜 手羽中の甘煮 果物（バナナ）	牛乳 鯛めし 温野菜（こぼろ） 果物（オレンジ）	干しうどん 米 よもぎロールパン 片栗粉 砂糖 油	牛乳 鶏手羽肉 だい 豚肉 えび こんぶ（だし用） 鶏もも肉	バナナ オレンジ はくさい たまねぎ にんじん だけのこ（ゆで） こぼろ みつば 根深ねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが	牛乳
10	木	パン 春野菜のスバゲティ 切り干し大根のサラダ 温野菜（きゅうり） 果物（いちご）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（こぼろ） 果物（オレンジ）	米 スバゲティ ロールパン じゃがいも バター 小麦粉 油 砂糖	牛乳 ベーコン ツナ缶 油揚げ しらす干し ひじき	きゅうり オレンジ いちご キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ こぼろ グリーンアスパラガス 切り干しだいこん いんげん	牛乳	25	金	♪ひまわり組お弁当給食♪ ご飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ スナッペンとう みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 いちご蒸しパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ） いりこ	米 じゃがいも ホットケーキ粉 いちごジャム マヨネーズ 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 鶏もも肉 豆乳 木綿豆腐 みそ チーズ ハム 油揚げ いりこ	バナナ オレンジ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ セロリー ねぎ しょうが	牛乳
11	金	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの中華和え みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 ミルクもち セロリー 果物（バナナ） いりこ	米 くす粉 砂糖 黒砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 みそ しらす干し きな粉 いりこ カットわかめ 油揚げ	バナナ オレンジ キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり セロリー しょうが えのきだけ にんじん ねぎ	牛乳	26	土	パン 焼きビーフン わかめスープ 果物（オレンジ）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 白パン ビーフン 油	牛乳 えび 豚肉 木綿豆腐 卵 生わかめ ベーコン	バナナ オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ピーマン ねぎ 干しいたけ	牛乳
12	土	親子丼 磯辺和え 果物（オレンジ）	牛乳 手作りラスク 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 フランスパン マーガリン グラニュー糖 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 かまぼこ 味のり	たまねぎ バナナ ほうれんそう オレンジ キャベツ にんじん きゅうり コーン みつば	牛乳	28	月	ご飯 マロボ豆腐 ナムル 果物（オレンジ）	牛乳 ★米粉ケーキ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 米粉 バター 片栗粉 砂糖 雑穀 油 ごま油	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 卵 ハム しらす干し	たまねぎ バナナ オレンジ にんじん 干しきゅうり もやし ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	飲むヨーグルト
14	月	わかめご飯 春野菜のポトフ 洋風白和え 果物（オレンジ）	牛乳 豆腐入りメロンパン 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 砂糖 グラニュー糖 すりごま	牛乳 木綿豆腐 牛肉 カッテージチーズ ワインナー バター 豆乳	バナナ ほうれんそう オレンジ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ グリーンアスパラガス	牛乳	30	水	ご飯 さけのコーンマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 納豆 みそ汁 果物（パイナップル）	牛乳 クールゼリー 温野菜（こぼろ） パン いりこ	米 じゃがいも ロールパン マヨネーズ 油 小麦粉 すりごま	牛乳 さけ 木綿豆腐 納豆 みそ ベーコン 油揚げ いりこ 粉チーズ あおのり	パイナップル みかん缶 たまねぎ キャベツ こぼろ クリームコーン えのきだけ ねぎ パセリ	牛乳
15	火	パン 焼き豚入り野菜たっぷりラーメン 鶏しバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	牛乳 なっとく丼 温野菜（こぼろ） 果物（バナナ） いりこ	米 ゆで中華めん ぶどうロールパン 砂糖 ごま油 油	牛乳 鶏しバー 挽きわり納豆 豚ひき肉 焼き豚 スキムミルク いりこ	バナナ オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし こぼろ えだまめ（冷凍） コーン いんげん ねぎ	牛乳	1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）			エネルギー 515kcal			鉄 2.4mg	
											たんぱく質 20.8g		カルシウム 223mg		
											脂質 15.9g		ビタミンC 35mg		
											塩分 1.7g		食物繊維 5.1g		

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。 ※都合により献立が一部変更になることがあります。 ★28日の米粉ケーキは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。