

令和7年 4月分

献立表

子鳩保育園

保育開始

内科健診

避難訓練

3月31日

誕生会

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 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					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		
1	ご飯 豆腐と焼肉のみそ煮 味噌汁 (キャ・油揚げ) 果物	水稲穀粒(精白米) / お おむぎ(押麦) / サラダ 油 / 三温糖 / ごま油 / でんぶん / 塩せんべい	絞豆腐 / 豚ひき肉 / 油揚げ / わかめ / いり こ (出汁用いりこ) / 牛乳	人参 / 玉葱 / ぶなしめじ / 葉ねぎ / キャベツ / りんご	牛乳 パン		16	米粉パン (80/80) コンスー 果物 牛乳	パン / とうもろこし / 缶 詰 (クリーム) / 水稲穀粒(精 白米) / 三温糖 / 塩せん べい	ウィンナー / かつお節 牛乳	玉葱 / 人参 / パセリ / パナ ナ	牛乳 おかかおにぎり	
2	ご飯 キーマカレー スパゲティ・サラダ	米 / 麦 / じゃがいも / サラダ油 / 小麦粉 / 有 塩バター / はちみつ / スパサ / マヨネーズ / 塩せんべい	牛ひき肉 / 豚ひき肉 / ロースハム / 卵 / 牛乳 ヨーグルト (全脂無 糖)	玉葱 / 人参 / 青ピーマン / りんご / にんにく (りん茎) / キャベツ / きゅうり / パ ナナ / もも (缶詰果肉) / 温 州蜜柑缶詰 (果肉)	牛乳 フルーツヨーグルト		17	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ひじきの和風サラダ 味噌汁	米 / 麦 / 小麦粉 / でん ぶん / 油 / 三温糖 / ご ま (いり) / 食パン / 有 塩バター / グラニュー 糖 / ソフトビスケット	焼き竹輪 / あおのり / 鶏若鶏肉ささ身 / 干ひ じき (スライス、乾) / 卵 いりこ / 牛乳	人参 / きゅうり / みずかけ な / ほうれんそう / えのき たけ / 葉ねぎ	お茶 せんべい 牛乳 シュガートースト	
3	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 小松菜とやしのソテー パ・コンとじゃがいものスープ	米 / 麦 / マヨネーズ / 油 / じゃがいも / 食パン (市販品) / いちごジャ ム (低糖度) / ポーロ	ホキ / ベーコン / 牛乳	玉葱 / 生しいたけ (菌床裁 培、生) / こまつな / もや し / 人参 / だいこん / ぶなし めじ	牛乳 ジャムサンド		18	ご飯 雑菜 みそ汁	米 / 麦 / サラダ油 / 普 通はるさめ (乾) / 三温 糖 / さつまいも / 揚げ 油 / レーズン / ポーロ	豚モモ (脂身付き) / 卵 生揚げ / いりこ (出 汁用いりこ)	しょうが / キャベツ / もや し / 人参 / 干し椎茸 / 玉葱 / ぶなしめじ / ねぎ / ネー ブル	お茶 ビスケット 果物 お茶 いもかりんとう	
4	ご飯 柳川煮 春雨スープ 果物	水稲穀粒(精白米) / お おむぎ(押麦) / サラダ 油 / 三温糖 / 春雨 / 有 塩バター	豚肩 (脂肪なし) / 卵 ベーコン / いりこ (出 汁用いりこ) / 牛乳 / プロセスチーズ	ごぼう / 人参 / 干し椎茸 / 玉葱 / さやいんげん / はく さい / きくらげ (乾) / ネー ブル / パナナ	お茶 ポーロ		19	肉うどん ツナとわかめの酢の物 果物	うどん (乾) / 三温糖 / ごま (いり) / ハードビ スケット / 塩せんべい	和牛肩 (脂肪なし) / い りこ / わかめ / まぐろ 缶詰 (水煮フレーク) / 牛乳	玉葱 / 人参 / ねぎ / きゅう り / パナナ	お茶 ポーロ 牛乳 ビスケット	
5	きつねうどん チンゲン菜のさつと煮 果物	うどん (乾) / 三温糖 / じゃがいも / ハードビ スケット / ソフトビス ケット / せんべい	油揚げ / いりこ (出汁 用いりこ) / 牛乳	干し椎茸 / 人参 / 玉葱 / ね ぎ / チンゲンツァイ / えの きたけ / パナナ	お茶 果物 (バナナ) 牛乳 ビスケット		21	米粉パン (80/80) ミネストローネ 果物 牛乳	パン / マカロニ / じゃ がいも / サラダ油 / 黒 砂糖 / 水稲穀粒 (精白 米) / 三温糖 / 塩せんべ い	ベーコン / 牛乳 / しら す干し (半乾燥品) / わ かめ	玉葱 / 人参 / セロリー / に んにく (りん茎) / パセリ / バナナ	お茶 せんべい 牛乳 わかめおにぎり	
7	ご飯 魚のごまソースかけ 塩昆布和え 汁ピーマン	米 / 麦 / 小麦粉 / 揚げ 油 / ごま (乾) / 三温糖 / ごま油 / ピーマン / 無塩バター	アラスカめいけ / 塩昆 布 / かつお節 / 豚中型 種モモ / いりこ / 牛乳 / 卵 / ヨーグルト (全脂 無糖)	キャベツ / きゅうり / 玉葱 / 人参 / もやし / ねぎ	牛乳 米粉のみそ入り蒸しパン		22	ご飯 厚揚げの中巻煮 あすか汁 果物	米 / 麦 / 三温糖 / 油 / ごま油 / じゃがいも / とうもろこし / 缶詰 (ク リーム) / 有塩バター / はち みつ	生揚げ / 豚肩 / 鶏モモ / スキムミルク / いり こ / 牛乳 / 卵 / ヨーグ ルト (全脂無糖)	人参 / 玉葱 / グリンピース (冷凍) / チンゲンツァイ / りんご	お茶 せんべい 牛乳 米粉のコーンパンケーキ	
8	ご飯 ポークビーンズ マカロニサラダ 果物	米 / 麦 / じゃがいも / 黒砂糖 / マヨネーズ / マ カロニ / コーン缶詰 (赤 味) / 食パン (市販品) / コーンフレーク	大豆 / 豚肩 (赤肉) / ベーコン / ロースハム / 卵 / しらす干し / 焼 きのり / とうろけるチー ズ / 牛乳	玉葱 / 人参 / グリンピース (冷凍) / キャベツ / きゅう り / ネーブル	お茶 のりしらすトースト		23	ご飯 麻婆豆腐 拌三系	米 / 麦 / 三温糖 / ごま 油 / でんぶん / 春雨 / 油 / クラッカー / いちご ジャム (低糖度) / 塩せ んべい	絞豆腐 / 豚ひき肉 / ロースハム / 卵 / 牛乳	玉葱 / 干し椎茸 / なら / 人 参 / しょうが / きゅうり	お茶 ヨーグルト 牛乳 ジャムサンドクラッカー	
9	まごころ弁当	コーンフレーク / レー ズン / 塩せんべい	牛乳	バナナ	お茶 フルーツコーンフレーク		24	ご飯 肉じゃが おかか和え 豆乳汁	米 / 麦 / じゃがいも / しらたき / サラダ油 / 三温糖 / コーン缶 / グ ラニュー糖 / 有塩バ ター	和牛肩 (脂肪なし) / か つお節 / 豆乳 / 木綿豆 腐 / いりこ / 牛乳 / き な粉 / スキムミルク / 卵	玉葱 / 人参 / グリンピース (冷凍) / キャベツ / もやし / 干し椎茸 / ねぎ / パナ ナ	お茶 せんべい 牛乳 米粉のきなこマフィン	
10	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ いよかん (60/48)	米 / コーン缶 / 有塩バ ター / 小麦粉 / でんぶ ん / 油 / じゃがいも / 食パン / マヨネーズ / 塩せんべい	鶏若鶏肉モモ (皮付き) / 卵 / ロースハム / ベーコン / かつお節 / 牛乳 / 生クリーム	人参 / 玉葱 / パセリ / にん にく / きゅうり / キャベツ / えのきたけ / ぶなしめじ / いよかん / パナナ / 温州 蜜柑缶	牛乳 フルーツサンド		25	ご飯 (45) 豆腐の小判焼き 菜の花和え わかめスープ	米 / 麦 / 三温糖 / 油 / パン粉 / マヨネーズ / ご ま (乾) / 焼きふ / ごま 油 / ごま (いり) / 有塩 バター / クラッカー	絞豆腐 / 鶏ひき肉 / スキムミルク / 卵 / わ かめ / 蒸しかまぼこ / こんぶ / かつお節 / 牛 乳 / きな粉 (大豆)	玉葱 / だいこん / ほうれん そう	お茶 果物 (バナナ) 牛乳 米粉ごまクッキー	
11	ご飯 豚肉のカレーいため みそ汁 果物	水稲穀粒(精白米) / お おむぎ(押麦) / じゃが いも / サラダ油 / 三温 糖 / 無塩バター	豚肩 (脂肪なし) / 油揚 げ / いりこ (出汁用い りこ) / 牛乳 / 卵	玉葱 / 青ピーマン / 人参 / もやし / こまつな / 葉ねぎ / ネーブル / パナナ	牛乳 米粉のマドレーヌ		26	塩焼きそば スープ 果物	干し中華めん (乾) / サ ラダ油 / ごま油 / ハー ドビスケット / 塩せん べい	豚肩 (脂肪なし) / かつ お節 / わかめ / いりこ (出汁用いりこ) / 牛 乳	人参 / キャベツ / 青ピーマ ン / もやし / 玉葱 / えのき たけ / チンゲンツァイ / パ ナナ	お茶 クラッカー 牛乳 ビスケット	
12	スパゲティミートソース 白菜スープ	マカロニ・スパゲティ / サラダ油 / 小麦粉 / クラッカー / 塩せんべ い	牛ひき肉 / 豚ひき肉 / パルメザンチーズ / ベーコン / いりこ (出 汁用いりこ) / 牛乳	人参 / 玉葱 / 青ピーマン / はくさい	牛乳 クラッカー		28	ご飯 魚のみそ煮 きゅうりと水菜の和え物 すまし汁 果物	米 / 麦 / 三温糖 / コー ン缶 / ごま (いり) / で んぶん / ロールパン / 有塩バター / マヨネー ズ / 塩せんべい	あこうだい / 木綿豆腐 / 卵 / かつお節 / 牛乳 / プロセスチーズ	しょうが / きゅうり / サラ ダ菜 / みずかけな / 人参 / ほうれんそう / えのきたけ / りんご / キャベツ	お茶 せんべい 牛乳 チーズサンド	
14	ご飯 魚の照り焼き チンゲン菜のごま和え ニラ玉スープ	米 / 麦 / 三温糖 / サラ ダ油 / ごま (いり) / で んぶん / さつまいも / レーズン / 有塩バター / ポーロ	あこうだい / 卵 / ベー コン / いりこ (出汁用 いりこ) / 牛乳	チンゲンツァイ / もやし / 人参 / なら / ぶなしめじ / りんご	牛乳 フルーツきんとん		30	ご飯 カレー コールスロー 果物	米 / 麦 / じゃがいも / サラダ油 / 小麦粉 / 有 塩バター / はちみつ / マヨネーズ / 食パン / い ちごジャム (低糖度)	和牛モモ (脂肪なし) / 牛乳 / 卵 / ロースハ ム / ヨーグルト (全脂無 糖)	玉葱 / 人参 / グリンピース (冷凍) / りんご / にんにく (りん茎) / キャベツ / きゅ うり	お茶 せんべい 牛乳 ジャムサンド	
15	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き 和風サラダ 若竹汁	米 / 麦 / 三温糖 / ごま (いり) / サラダ油 / マ ヨネーズ	鶏 / 干ひじき / わかめ / 木綿豆腐 / こんぶ / かつお節 / 牛乳 / 豚肩 / 卵 / あおのり / ヨー グルト (全脂無糖)	玉葱 / 人参 / きゅうり / た けのこ (水煮缶詰) / キャ ベツ / もやし	牛乳 米粉のお好み焼き							お茶 ヨーグルト	

3歳未満児	エネルギー	492 kcal	タンパク質	18.4 g
月平均栄養価	脂 質	15.4 g	食塩相当量	2.7 g
3歳以上児	エネルギー	547 kcal	タンパク質	21.2 g
月平均栄養価	脂 質	17.9 g	食塩相当量	3.0 g