



# 4月 献立表



令和7年

誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	鶏肉 チーズ	米 マーマレード 砂糖	りんご もやし キャベツ 人参 りんごジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング
2 水	りんご 麦茶	黒米入りご飯 ポークカレー コーンサラダ パナナ 麦茶	ホットケーキ ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 黒米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	りんご 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン パナナ	麦茶 水 カレールウ 塩 ベーキングパウダー
3 木	りんご 麦茶	ミートソースパゲティ フレンチサラダ バイン缶 麦茶	マシュマロおこし りんごジュース	豚肉	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	りんご 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 バイン缶 りんごジュース	麦茶 水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 殺物酢
4 金	りんご 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 さわらの味噌照り焼き オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	りんご 干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり オレンジ レーズン	麦茶 水 殺物酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
5 土		きつねうどん かぼちゃサラダ チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり パナナ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
7 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ チーズ 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ せんべい	バナナ 大根 人参 干しいたけ きゅうり	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 塩
8 火	りんご 麦茶	麦ご飯 味噌汁 たらの香味焼き もやしのゆかり和え バイン缶 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	油揚げ 味噌 たら	米 押し麦 ごま ごま油 砂糖	りんご 干しいたけ 白菜 人参 昆布 万能ねぎ もやし チンゲン菜 ゆかり バイン缶 アガー 黄桃缶	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ
9 水	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え オレンジ 麦茶	バナナパンケーキ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 キャノーラ油 薄力粉 砂糖	りんご しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー
10 木	りんご 麦茶	ご飯 ハンバーグ 白菜のマリネ パナナ 麦茶	ココアちんすこう りんごジュース	豚肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	りんご 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ パナナ りんごジュース	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 殺物酢 ベーキングパウダー ココア
11 金	りんご 麦茶	わかめご飯 鶏肉のマーマレード焼き 大根のきんぴら バイン缶 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 マーマレード キャノーラ油 砂糖 ごま フルーツパン	りんご わかめご飯の素 大根 人参 グリーンピース バイン缶	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料
12 土		焼きそば もやしの和え物 チーズ パナナ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	豚肉 かつお節 しらす干し チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし 小松菜 パナナ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
14 月	バナナ 麦茶	ご飯 コロッケ 納豆和え オレンジ 麦茶	星たべよ ヨーグルト 麦茶	納豆 ヨーグルト	米 コロッケ キャノーラ油 片栗粉 せんべい 砂糖	バナナ 大根 人参 小松菜 オレンジ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
15 火	りんご 麦茶	ご飯 肉豆腐 海苔サラダ バイン缶 麦茶	プリン 麦茶	豚肉 木綿豆腐 牛乳 クリーム	米 砂糖 ごま油 プリンの素	りんご 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 焼きのり バイン缶	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 殺物酢
16 水	りんご 麦茶	ご飯 マーボー春雨 ブロッコリーの和え物 チーズ 麦茶	マフィン ヨーグルト 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	りんご もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 大根	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 ベーキングパウダー
17 木	りんご 麦茶	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 りんごジュース	鶏肉 きな粉	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 マカロニ	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ りんごジュース	麦茶 水 カレールウ 殺物酢 こいくちしょうゆ 塩
18 金	りんご 麦茶	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 かれののみりん焼き じゃが芋の煮物 パナナ 麦茶	チーズ入りパンケーキ ヨーグルト 麦茶	かれない チーズ ヨーグルト	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 キャノーラ油	りんご キャベツ 塩昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース パナナ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 万能つゆ ベーキングパウダー
19 土		きつねうどん かぼちゃサラダ チーズ パナナ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン パナナ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
21 月	バナナ 麦茶	ひじきとねぎの玉子とじ丼 キャベツお浸し チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	焼き竹輪 鶏卵 かつお節 チーズ ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 せんべい	バナナ ひじき 長ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩
22 火	りんご 麦茶	ご飯 あじの塩こうじ揚げ チンゲン菜の和え物 パナナ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	あじ	米 塩こうじ 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	りんご しょうが チンゲン菜 白菜 人参 パナナ ぶどうジュース アガー	麦茶 水 料理酒 万能つゆ
23 水	りんご 麦茶	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ナムル バイン缶 麦茶	いちごジャムの蒸しまん じゅう ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 薄力粉 いちごジャム	りんご 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 バイン缶	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 殺物酢 ベーキングパウダー
24 木	りんご 麦茶	野菜パン コンソメスープ チキンソテー 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	じゃが芋餅 りんごジュース	鶏肉 チーズ	野菜パン じゃが芋 薄力粉 無塩バター 片栗粉 砂糖	りんご 人参 しめじ バセリ 大根 きゅうり コーン 青のり りんごジュース	麦茶 水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 万能つゆ
25 金	りんご 麦茶	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ 麦茶	ソフトクッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ ブロッコリー もやし オレンジ	麦茶 水 ハヤシフレーク 殺物酢 塩 ベーキングパウダー
26 土		焼きそば もやしの和え物 チーズ パナナ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 かつお節 しらす干し チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし 小松菜 パナナ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
28 月	バナナ 麦茶	ご飯 肉豆腐 海苔サラダ バイン缶 麦茶	マリービスケット ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ビスケット	バナナ 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 焼きのり バイン缶	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 殺物酢
30 水	りんご 麦茶	二色そばろ丼 味噌汁 ごまサラダ チーズ 麦茶	焼き芋 ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 チーズ ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 小切粒 ごま ごま油 さつま芋	りんご しょうが 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参	麦茶 水 万能つゆ 殺物酢 こいくちしょうゆ

### ☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	462	16.2	1.33	225	1.3
児 平均量	414	13.8	11.5	141	1

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。