



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
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のものになる	体の調子を整える	
1 火	ご飯 鶏肉のマーメイド焼き トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ 煮干し	米 マーメイド 砂糖	もやし キャベツ 人参 りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
2 水	黒米入りご飯 ポークカレー コーンサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	ホットケーキ かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 黒米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン パナナ	水 カレールウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
3 木	ミートソーススパゲティ フレッシュサラダ バイン缶 麦茶	マンシュマロおこし かじり干し りんごジュース	豚肉 煮干し	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 マッシュマロ	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	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 穀物酢 麦茶 水
4 金	【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 ヨーグルト	レーズン蒸しパン かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	干しいたけ 人参 コーン さわらんどう 焼きのり オレンジ レーズン	水 穀物酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 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	ご飯 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ チーズ 麦茶 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト 煮干し	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	大根 人参 干しいたけ きゅうり	水 万能つゆ みりん風調味料 塩 麦茶
8 火	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	ピーゼリー かじり干し 麦茶	油揚げ 味噌 たら 煮干し	米 押し麦 ごま ごま油 砂糖	干しいたけ 白菜 人参 昆布 万能ねぎ もやし 青のり ゆかり バイン缶 アガー 黄桃缶	水 万能つゆ みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
9 水	ご飯 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	バナナパンケーキ かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめたけ オレンジ パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
10 木	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 かじり干し りんごジュース	豚肉 木綿豆腐 煮干し	米 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ パナナ りんごジュース	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 ベーキングパウダー ココア
11 金	わかめご飯 鶏肉のマーメイド焼き 大根のきんぴら バイン缶 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 マーメイド キャノーラ油 砂糖 ごま フルーツパン	わかめご飯の素 大根 人参 グリーンピース バイン缶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶
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	ご飯 コロッケ 納豆和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	納豆 ヨーグルト 煮干し	米 コロッケ キャノーラ油 片栗粉 砂糖 せんべい	大根 人参 小松菜 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
15 火	ご飯 肉豆腐 海苔サラダ バイン缶 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 牛乳 クリーム 煮干し	米 砂糖 ごま油 プリンの素	玉ねぎ 人参 白菜 テンゲン菜 焼きのり バイン缶	水 万能つゆ みりん風調味料 穀物酢 麦茶
16 水	ご飯 マーボー春雨 ブロッコリーの和え物 チーズ 麦茶 ヨーグルト	マフィン かじり干し 牛乳	豚肉 味噌 チーズ ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
17 木	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 かじり干し りんごジュース	鶏肉 きな粉 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 マカロニ	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ りんごジュース	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
18 金	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 かかれのみりん焼き じゃが芋の煮物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	チーズ入りパンケーキ かじり干し 麦茶	かかれい ヨーグルト チーズ 煮干し	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 キャノーラ油	キャベツ 塩昆布 しょうが 人参 グリーンピース パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 万能つゆ 麦茶 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	ひじきとねぎの玉子とじ丼 キャベツお浸し チーズ 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	焼き竹輪 鶏卵 かつお節 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 せんべい	ひじき 長ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
22 火	ご飯 あじの塩こうじ揚げ テンゲ菜の和え物 パナナ 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	あじ 煮干し	米 塩こうじ 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	しょうが テンゲン菜 白菜 人参 パナナ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
23 水	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ナムル バイン缶 麦茶 ヨーグルト	いちごジャムの蒸しまん じゅう かじり干し 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 薄力粉 いちごジャム	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 バイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
24 木	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 かじり干し りんごジュース	鶏肉 チーズ 煮干し	野菜パン じゃが芋 薄力粉 無塩バター 片栗粉 砂糖	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	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶 万能つゆ
25 金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ソフトクッキー かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	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	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 麦茶 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	ご飯 肉豆腐 海苔サラダ バイン缶 麦茶 ヨーグルト	マリービスケット かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま油 ビスケット	玉ねぎ 人参 白菜 テンゲン菜 焼きのり バイン缶	水 万能つゆ みりん風調味料 穀物酢 麦茶
30 水	二色そばろし 味噌汁 ごまサラダ チーズ 麦茶 ヨーグルト	焼き芋 かじり干し 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 チーズ ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 小切粒 ごま ごま油 さつまい	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	水 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 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)
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
児 平均量	515	18.9	15.2	231	1.2

☆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。