



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 かじり干し 麦茶 | 鶏肉 チーズ 煮干し | 米 マーマレード 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 さわらんだら 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 ハン粉 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 鶏肉のマーマレード焼き 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 マーマレード 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 かれののりみりん焼き 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 | かれの 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 ハン粉 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。