



4月 献立表



令和7年

西靴谷しろはと保育園

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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(切干大根・長ねぎ・油揚げ) 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 油 じゃが芋	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 もやし キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 こいちもしようゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー 塩
2	水	大根煮 麦茶	黒米入りご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー コンサラダ バイナップル 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン バイナップル りんごソース 大根	水 カールール 塩 麦茶 こいちもしようゆ シチュー
3	木	蒸しさつま芋 麦茶	ミートソース(バグティ コンソメスープ(キャベツ・人参・しめじ) フレンチサラダ りんご 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	豚肉	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま さつま芋	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー もやし りんご	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 砂糖 麦茶
4	金	人参煮 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁(大根・小切葱・みつば) 幼児:さわらの味噌照り焼き 乳児:かさいの味噌照り焼き オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 牛乳 かいり	米 砂糖 小切葱 薄力粉 油	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 みつば 昆布 オレンジ レーズン	水 砂糖 塩 みりん 料理酒 こいちもしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・チンゲン菜・わかめ) 鶏肉のケチャップ炒め もやしのごま和え カップヨーグルト 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま じゃが芋 ウエハース	干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし コーン 青のり	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいちもしようゆ 麦茶
7	月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ・高野豆腐) 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳 しらす	米 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 昆布 大根 人参 きゅうり オレンジ	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶
8	火	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁(豆腐・なめこ・わかめ) たららの香味焼き もやしのゆかり和え ジョア 麦茶	焼き芋 麦茶	木綿豆腐 味噌 たら ジョア	米 押し麦 ごま ごま油 さつま芋 じゃが芋	干しいたけ なめこ わかめ 昆布 万能ねぎ もやし チンゲン菜 ゆかり	水 万能つゆ みりん こいちもしようゆ 麦茶 塩
9	水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・長ねぎ・油揚げ) 鶏肉の照り焼き なめたけ和え りんご 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 砂糖 油 さつま芋	干しいたけ 南瓜 長ねぎ キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 りんご バナナ	水 こいちもしようゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
10	木	大根煮 麦茶	野菜パン コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) ハンバーグ 白菜のマリネ ゼリー(青りんご味) 麦茶	おなかおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 かつお節	野菜(パ) ハン粉 片栗粉 油 砂糖 青りんごゼリーの素 米	玉ねぎ コーン パセリ 白菜 きゅうり パプリカ 大根	水 シチューフレーク 塩 中濃ソース 砂糖 麦茶 こいちもしようゆ
11	金	人参煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(じゃが芋・小切葱・小松菜) 肉野菜炒め 大根のきんぴら バイナップル 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 小切葱 油 砂糖 ごま フルーツパン	わかめごぼうの素 干しいたけ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 大根 グリンピース バイナップル	水 こいちもしようゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶
12	土	ビスケット 麦茶	中華丼 中華スープ(切干大根・えのき・わかめ) ピーマン中華サラダ チーズ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま 薄力粉 マンナビスケット	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき わかめ きゅうり コーン	水 こいちもしようゆ 料理酒 チキンスープの素 砂糖 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
14	月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・人参・小切葱) 肉じゃが 納豆和え りんご 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳 しらす	米 小切葱 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 玉ねぎ 大根 小松菜 りんご りんごソース アガー	水 万能つゆ みりん こいちもしようゆ 麦茶
15	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・長ねぎ) 肉野菜炒め 海苔サラダ バイナップル 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 木綿豆腐 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 マカロニ	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 焼きのり バイナップル	水 万能つゆ みりん 砂糖 麦茶 塩
16	水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・えのき・にら) 幼児:マーボー春雨 乳児:春雨のそば炒め ブロッコリーの和え物 オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 マンナビスケット さつま芋	玉ねぎ えのき なら もやし 人参 玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 大根 オレンジ りんごソース	水 チキンスープの素 こいちもしようゆ 料理酒 麦茶
17	木	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(南瓜・しめじ・小松菜) ペーコン入りオムレツ 幼児:ごぼうサラダ 乳児:野菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	鶏肉 ペーコン 牛乳 しらす	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖	南瓜 しめじ 小松菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 パプリカ グレープフルーツ 大根	水 チキンスープの素 こいちもしようゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶
18	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁(厚揚げ・もやし・チンゲン菜) たららのみりん焼き じゃが芋の煮物 バナナ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	厚揚げ 味噌 たら 鶏肉 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 無塩バター 油	キャベツ 塩昆布 干しいたけ もやし チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ 南瓜	水 こいちもしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
19	土	ウエハース 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:クリームシチュー 切干大根サラダ チーズ 麦茶	寒天ミルクプリン クラッカー 麦茶	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ ミルクプリンの素 クラッカー ウエハース	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 カールール 塩 麦茶 シチュー
21	月	しらす 麦茶	ひじきとねぎの玉子とじ 味噌汁(大根・人参・油揚げ) キャベツお浸し オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳	焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節 牛乳 しらす	米 油 砂糖 じゃが芋	ひじき 長ねぎ 人参 干しいたけ 大根 昆布 キャベツ 小松菜 オレンジ パセリ	水 こいちもしようゆ 塩 麦茶
22	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ・高野豆腐) 幼児:さばの塩焼き 乳児:たららの照り焼き チンゲン菜のマヨ和え グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	高野豆腐 味噌 さば 牛乳 たら	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マンナビスケット 油	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 チンゲン菜 白菜 人参 グレープフルーツ お豆腐ソース アガー	水 塩 料理酒 麦茶 万能つゆ みりん こいちもしようゆ
23	水	大根煮 麦茶	ご飯 春雨スープ(春雨・干しいたけ・わかめ) 肉団子の甘酢あんかけ ナムル バイナップル 麦茶	ごまおこし 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 春雨 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま コーンフレーク 無塩バター マンナビスケット	干しいたけ わかめ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 バイナップル 大根	水 チキンスープの素 こいちもしようゆ 塩 みりん 砂糖 麦茶
24	木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・人参・チンゲン菜) チキンステーキ 人参ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	鶏肉 ジョア	米 じゃが芋 薄力粉 無塩バター ごま油 さつま芋	人参 チンゲン菜 パセリ 大根 きゅうり コーン 小松菜	水 チキンスープの素 塩 こいちもしようゆ 麦茶
25	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ハヤシライス ブロッコリーサラダ りんご 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 ダイオウマ しょうじ ブロッコリー もやし りんご 南瓜	水 ハヤシフレーク 砂糖 塩 麦茶
26	土	ビスケット 麦茶	鶏丼 味噌汁(大根・小切葱・長ねぎ) スパゲティサラダ カップヨーグルト 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 油 小切葱 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ごま マンナビスケット	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 コーン	水 こいちもしようゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
28	月	しらす 麦茶	きつねうどん かぼちゃサラダ バイナップル 麦茶	チャーハン 麦茶	油揚げ 豚肉 しらす	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン バイナップル 長ねぎ コーン グリンピース	万能つゆ こいちもしようゆ チキンスープの素
30	水	大根煮 麦茶	二色そばろし 味噌汁(切干大根・長ねぎ・小切葱) ごまサラダ ぶどうゼリー 麦茶	さつま芋米粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 鶏肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 小切葱 ごま ごま油 米粉 さつま芋	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 ぶどうソース アガー 大根	水 万能つゆ 砂糖 塩 こいちもしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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 目標準	566	19.8	16.4	270	1.8
児 平均量	561	20.4	16.7	271	1.4
乳 目標準	462	16.2	13.3	225	1.3
児 平均量	458	16.5	12.8	241	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。