

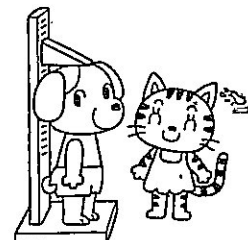
4月の献立表

2025年04月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01火	人参スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、片栗粉、米、油、きび砂糖	鶏ひき肉、卵、みそ、油揚げ	いちご、たまねぎ、はくさい、しめじ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ(ゆで)、焼きのり	お茶 しめじごはん 大根スティック
02水	ゆでかぼちゃ	ご飯 スープ(じゃが芋玉ねぎ) さばのチーズ焼き もやしとコーンのカレーソテー フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、米、きび砂糖	さば、ピザ用チーズ、油揚げ、煮干し	もやし、オレンジ・ネーブル、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶	お茶 きつねうどん 煮干し
03木	大根スティック	マーボー丼 和風きのこスープ(しめじ・えのき) ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、ちくわ(乳・卵なし)、バター、みそ	いちご、きゅうり、ブロッコリー、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、えのきたけ、干しぶどう、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	牛乳 スコーン(レーズン) 胡瓜スティック(塩)
04金	ごぼうスティック	ご飯 スープ(もやし・人参) 豚肉のケチャップ炒め お豆のサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油、米	牛乳、豚肉、ハム(乳含む)、みそ、大豆(ゆで)、いんげん豆、ひよこ豆	りんご、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、こんぶ	牛乳 みそポテト こんぶ
05土	ゆでさつま芋	けんちんうどん(みそ) キャベツのおかか和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、ごま油、ごま、きび砂糖	豚肉、みそ、しらす干し、かつお節	いちご、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、干しいたけ	お茶 しらすおにぎり 人参スティック
07月	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の塩焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、米、油	牛乳、ペにさけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉、油揚げ、みそ、凍り豆腐	いちご、もやし、ごぼう、しらたき、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
08火	かぶの煮物	食パン 和風クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、小麦粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、バター、ハム(乳含む)	オレンジ、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ごまつな、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ねぎ	お茶 チャーハン(ハム) スープ(えのき・玉ねぎ)
09水	胡瓜スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 魚の煮付け 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、きび砂糖、ごま油	あかうお、さつま揚げ(乳・卵なし)、豚ひき肉、みそ	すいか、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、にら、ねぎ、わかめ(乾)、切り干しだいこん、こんぶ、しょうが	お茶 チヂミ こんぶ
10木	粉ふき芋	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) えのきたけの酢の物 フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、パン粉、油、米、マヨレ(乳・卵なし)、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉、みそ、かにかまぼこ	りんご、きゅうり、ねぎ、かぶ、大豆もやし、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、きゅうり、にんじん、しょうが	牛乳 ジャージャー麺 ゆでブロッコリー
11金	ブロッコリーごま和え	ご飯 中華風スープ(青梗菜・きくらげ) 豚肉のニラ玉炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖、ごま油	豚肉、卵、油揚げ、バター	いちご、かぼちゃ、きゅうり、にら、チンゲンサイ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 中華きゅうり
12土	大根スティック	焼き鶏丼 みそ汁(大根・人参) フルーツ	米、さつまいも、食パン(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	いちご、ねぎ、だいこん、いちごジャム、にんじん、焼きのり	牛乳 サンドイッチ(ジャム) ふかし芋
14月	煮干し	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 魚の竜田揚げ(鱈) ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	米、胚芽米、片栗粉、油、米、ごま油、ごま、はちみつ	さわら、木綿豆腐、みそ	デコボン、しらたき、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) にんじんのマリネ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー548kcal・たんぱく質22.0g・脂質17.6g)





献立表



2025年04月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、片栗粉、米、 油、きび砂糖	鶏ひき肉、卵、みそ、 油揚げ	いちご、たまねぎ、はく さい、しめじ、だいご ん、ほうれんそう、にん じん、なめこ(ゆで)、焼 きのり	お茶 しめじごはん 大根スティック
16 水	ゆで かぼちゃ	ご飯 スープ(じゃが芋玉ねぎ) さばのチーズ焼き もやしとコーンのカレーソー フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、じゃがい も、米、きび砂糖	さば、ピザ用チーズ、 油揚げ、煮干し	もやし、オレンジ・ネー ブル、はくさい、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、コーン缶	お茶 きつねうどん 煮干し
17 木	大根 スティック	マーボー丼 和風きのこスープ (しめじ・えのき) ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、ごま、ごま油、 片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、豆乳、ちくわ(乳・ 卵なし)、バター、みそ	いちご、きゅうり、ブロッ コリー、チンゲンサイ、しめ じ、にんじん、えのきた け、干しぶどう、ねぎ、に ら、しょうが、にんにく	牛乳 スコーン(レーズン) 胡瓜スティック(塩)
18 金	ごぼう スティック	ご飯 スープ(もやし・人参) 豚肉のケチャップ炒め お豆のサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 小麦粉、きび砂糖、 油、米	牛乳、豚肉、ハム(乳 含む)、みそ、大豆(ゆ で)、いんげん豆、ひよ こ豆	りんご、たまねぎ、もや し、きゅうり、にんじん、 ピーマン、こんぶ	牛乳 みそポテト こんぶ
19 土	ゆで さつま芋	けんちんうどん(みそ) キャベツのおかか和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、さといも、ごま 油、ごま、きび砂糖	豚肉、みそ、しらす干 し、かつお節	いちご、キャベツ、にん じん、だいごん、ねぎ、 ごぼう、コーン缶、干し しいたけ	お茶 しらすおにぎり 人参スティック
21 月	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の塩焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび 砂糖、米、油	牛乳、べにさけ、木綿 豆腐、鶏ひき肉、きな 粉、油揚げ、みそ、凍り 豆腐	いちご、もやし、ごぼ う、しちたき、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース (冷凍)、干しいたけ	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
22 火	かぶの 煮物	食パン 和風クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、さといも、小麦 粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ち くわ(乳・卵なし)、み そ、バター、ハム(乳含 む)	オレンジ、えのきたけ、キャ ベツ、たまねぎ、しめじ、にん じん、ごまつな、ブロッ コリー、にんじん、ピーマン、ね ぎ	お茶 チャーハン(ハム) スープ (えのき・玉ねぎ)
23 水	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 魚の煮付け 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 きび砂糖、ごま油	あかうお、さつま揚げ (乳・卵なし)、豚ひき 肉、みそ	すいか、キャベツ、にん じん、ほうれんそう、にら、ね ぎ、わかめ(乾)、切り干しだ いごん、こんぶ、しょうが	お茶 チヂミ こんぶ
24 木	粉ふき芋	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) えのきたけの酢の物 フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚 芽米、パン粉、油、米、マヨレ (乳・卵なし)、きび砂糖、 片栗粉	鶏もも肉、牛乳、豚ひき 肉、みそ、かにかまぼ こ	りんご、きゅうり、ねぎ、かぶ、 大豆もやし、ブロッコリー、た けのこ(ゆで)、えのきたけ、 きゅうり、にんじん、しょうが	牛乳 ジャージャー麵 ゆでブロッコリー
25 金 誕生 会	ブロッコリー ごま和え	たけのご御飯 みそ汁(さといも・油揚げ) はんぺんフライ スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	胚芽米、さといも、小麦粉、パン粉、ス パゲティ、油、きび砂糖、マヨレ (乳・卵なし)、粉糖、強力粉、オリーブ 油、片栗粉、じゃがいも	牛乳、はんぺん(乳・卵な し)、卵、油揚げ、バター、 みそ、ツナ油漬缶、スキム ミルク、ヨーグルト(無糖)	いちご、りんご、もも缶、 キャベツ、きゅうり、にんじ ん、たけのこ、さやえんどう、 パセリ、たまねぎ、セロ リー	(幼児)牛乳・りんご ピーチケーキ (乳児)お茶・手作りパン 野菜のミルクスープ
26 土	大根 スティック	焼き鶏丼 みそ汁(大根・人参) フルーツ	米、さつまいも、食パン (乳・卵なし)、油、きび 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	いちご、ねぎ、だいご ん、いちごジャム、にん じん、焼きのり	牛乳 サンドイッチ (ジャム) ふかし芋
28 月	煮干し	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 魚の竜田揚げ(鱈) ピーマンとしちたきのきんぴら フルーツ	米、胚芽米、片栗粉、 油、米、ごま油、ごま、 はちみつ	さわら、木綿豆腐、み そ	デコボン、しちたき、に んじん、ピーマン、ね ぎ、しょうが、わかめ (乾)	お茶 焼きおにぎり (しょうゆ) にんじんのマリネ
30 水	ゆで さつま芋	ご飯 中華風スープ(青梗菜・きくらげ) 豚肉のニラ玉炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、米、油、きび 砂糖、ごま油	豚肉、卵、油揚げ、バ ター	いちご、かぼちゃ、きゅうり、 にら、チンゲンサイ、にんじ ん、生グリーンピース、干しい たけ、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 中華きゅうり

4月のフルーツは、伊予柑・デコボン・オレンジ・いちご等です。

