



4月 献立表



令和7年

森の台保育園

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	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	クラッカー 麦茶	黒米入りご飯 味噌汁 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	ホットケーキ 牛乳	ビスケット 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 黒米 マーマレード 薄力粉 砂糖 無塩バター 油 クラッカー	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 もやし キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
2 水	大根煮 麦茶	ご飯 野菜スープ ポークカレー コンソメサラダ バイナッブル 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	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 小松菜 白菜 きゅうり コーン バイナッブル りんごソース 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
3 木	蒸しさつま芋 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレッシュサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	ジャムサンドクラッ カー 麦茶	豚肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 青りんごゼリーの素 米 ごま さつま芋	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン ブロッコリー もやし 人参	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
4 金	蒸し人参 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き オレンジ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 油揚げ さわか 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 小切駄 無塩バター 薄力粉	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	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5 土	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え グレープフルーツ 麦茶	青のりポテト 麦茶		豚肉 厚揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 せんべい	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン グレープフルーツ 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
7 月	ビスケット 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ チーズ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し かつお節 高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	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 マンナビスケット	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 昆布 大根 人参 きゅうり	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 たらこの香味焼き もやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	ジャムサンドクラッ カー 麦茶	木綿豆腐 味噌 たら 牛乳	米 押し麦 ごま ごま油 薄力粉 砂糖 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 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア 塩
9 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え りんご 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	ビスケット 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 クラッカー	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 りんご パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
10 木	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 白菜のマリネ パナナ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 木綿豆腐 かつお節 煮干し	米 はん粉 片栗粉 油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ コーン パセリ 白菜 きゅうり パプリカ パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ チキンスープの素 麦茶 こいくちしょうゆ
11 金	蒸し人参 麦茶	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 大根のきんぴら バイナッブル 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 小切駄 砂糖 油 ごま 薄力粉	わかめご飯の素 干しいたけ 小松菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 グリンピース バイナッブル レーズン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
12 土	せんべい 麦茶	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶		豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま いちごジャム クラッカー せんべい	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
14 月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 コロケ 納豆和え りんご 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ビスケット 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 納豆 牛乳 チーズ	米 小切駄 コロケ 油 片栗粉 グレープフルーツゼリーの素 マンナビスケット	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 大根 小松菜 りんご	水 トマトケチャップ 大根 小松菜 りんご こいくちしょうゆ 麦茶
15 火	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 海苔サラダ バイナッブル 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ヨーグルト 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳 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 バイナッブル	水 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶 塩
16 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 中華スープ 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 牛乳	ポテト 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 鶏卵 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉 さつま芋	玉ねぎ えのき茸 なら 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 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
17 木	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 コンソメスープ ベーコン入りオムレツ ごぼうサラダ グレープフルーツ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	蒸しパン 麦茶	煮干し かつお節 鶏卵 ベーコン 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 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ
18 金	ビスケット 麦茶	ハヤシライス コンスープ ブロッコリーサラダ りんご 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 豆乳ホイップ ジョア	米 油 砂糖 薄力粉 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ コーン コーンクリーム パセリ ブロッコリー もやし りんご	水 ハヤシフレーク ホワイトソース 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
19 土	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ココアパンケーキ 麦茶		鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 薄力粉 せんべい	人参 えのき茸 わかめ 玉ねぎ 切干大根 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー ココア
21 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉とキャベツの炒め物 ひじきの煮物 チーズ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	ビスケット 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 クラッカー	干しいたけ 大根 小松菜 昆布 キャベツ 人参 ピーマン ひじき 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
22 火	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 ぶりの塩こうじ揚げ チンゲン菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	ポテト 麦茶	高野豆腐 味噌 ぶり 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 油 砂糖 マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 しょうが チンゲン菜 白菜 人参 グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
23 水	大根煮 麦茶	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル バイナッブル 麦茶	いちごジャムの蒸しまん じゅう 牛乳	ジャムサンドクラッ カー 麦茶	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 春雨 ごま油 はん粉 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ わかめ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 バイナッブル 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
24 木	クラッカー 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 ジョア 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ジョア 煮干し	野菜パン じゃが芋 薄力粉 無塩バター 米 ごま油 クラッカー	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 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
25 金	蒸しじゃぼちゃ 麦茶	キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれないのみりん焼き じゃが芋の煮物 パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	おにぎり 麦茶	厚揚げ 味噌 かれい 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 フルーツパン	キャベツ 塩昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース パナナ 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
26 土	せんべい 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	キャラットパンケーキ 麦茶		鶏肉 味噌	米 油 小切駄 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
28 月	ビスケット 麦茶	きつねうどん かぼちゃサラダ バイナッブル 麦茶	チャーハン 麦茶	蒸しパン 麦茶	油揚げ 豚肉	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油 マンナビスケット	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン バイナッブル 長ねぎ コーン グリンピース	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 チキンスープの素
30 水	チーズ 麦茶	二色そぼろ丼 味噌汁 ごまサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	焼き芋 牛乳	ビスケット 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳 チーズ	米 油 砂糖 小切駄 ごま ごま油 グレープフルーツゼリーの素 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	水 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 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)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
								A(μg)	B1(mg)	B2(mg)		
幼 児	目標量	566	19.8	16.4		270	2.3	225	0.23	0.36	18	3.6
	平均量	560	20.1	16.6	87.5	255	2.8	220	0.32	0.34	38	5.8
乳 児	目標量	462	16.2	13.3		225	2	200	0.2	0.3	18	3.2
	平均量	461	16.2	13.5	72.1	221	2.4	208	0.26	0.28	32	5.1

☆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。

☆補食は変更する場合があります。