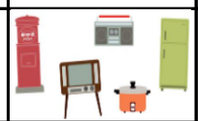
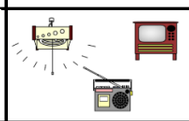
令和7年度

2025年4月

4月 献立表

ともえ保育園

日付	献立名	材料名 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	おやつ	熱量(kcal)	蛋白質(g)
1 火	御飯 カレーライス 切干大根とほうれんそうのごま和え とうみょうの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・カレールゥ じゃがいも ごま	牛肉 牛乳 油あげ	果物 にんじん・たまねぎ ほうれんそう 切り干し大根 とうみょう・えのき	牛乳 果物 牛乳 かぼちゃむしぱん	567 19.4	452 17.2
2 水	御飯 牛肉コロッケ アスパラときゃべつのゆかり和え 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃがいも パン粉	牛肉 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・はくさい アスパラ・きゃべつ コーン	牛乳 果物 牛乳 プリン	643 19.8	490 17.6
3 木	御飯 ケランマリ(韓国) 菜の花の白和え クリームシチュー 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・三温糖 クリームシチューの素 ごま・ごま油 じゃがいも	卵 鶏ミンチ かまぼこ・豆腐 鶏肉 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ 菜の花・きゅうり マッシュルーム ピーマン	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	538 24.8	450 21.3
4 金	御飯 鶏肉の塩麹焼き スナップエンドウのサラダ かぼちゃの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 ハム	果物 にんじん・わかめ きゃべつ かぼちゃ・きゅうり スナップエンドウ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 バナナきなこ	542 20.3	422 18.3
5 土	おにぎり 親子うどん ツナサラダ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・じゃがいも うどん マヨネーズ	鶏肉 卵 かまぼこ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ はくさい ほうれんそう きゅうり・きゃべつ	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	567 24.5	477 22.5
7 月	御飯 白身魚のｵｰﾛﾗｿｰｽかけ マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マカロニ・マヨネーズ フレンチドレッシング	白身魚 ハム 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・えのき きゅうり・わかめ ねぎ	牛乳 チーズ 牛乳 コーンバター	595 24.7	533 23.4
8 火	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 クレソンとポテトのサラダ 切り干し大根のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	牛肉 ベーコン チーズ	果物 たまねぎ・にんじん ごぼう・きゅうり えのき・クレソン 切り干し大根	牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風	598 24.2	491 19.7
9 水	御飯 うどと山菜と豆腐の煮物 おかひじきのサラダ 若竹汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま・ごま油	牛肉 豆腐 ツナ	果物 にんじん うど・わらび・わかめ たけのこ・おかひじき もやし・きゅうり	牛乳 果物 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮	478 20.9	439 18.7
10 木		お楽しみに！			牛乳 果物 牛乳		
11 金	御飯 大豆の五目煮 コールスローサラダ あおさの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ こんにゃく	豚肉 大豆 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・ごぼう きゅうり・なめこ アスパラ・あおさ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 かりんとう・いりこ かりんとう・ちりめん	490 19.7	385 14.7
12 土	おにぎり ミートスパゲティ もずくのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 スパゲティ	牛ミンチ 豚ミンチ 粉チーズ	果物 たまねぎ・にんじん ピーマン もずく・ねぎ パセリ・トマト	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	557 19.3	487 18.1
14 月	御飯 さわらのごまみそ焼き ひじきのサラダ せりのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま マヨネーズ	さわら ツナ	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・せり えのき ごぼう・きゅうり	牛乳 チーズ 牛乳 マーマレードケーキ	527 22.3	432 19.9
15 火	御飯 豚肉とみつばと山菜の香味炒め 卯の花 さといもの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さといも	豚肉 鶏ミンチ おから かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ぜんまい せり・ねぎ みつば・わらび	牛乳 果物 牛乳 野菜クッキー	565 21.4	467 18.1

日付	献立名	材料名 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	おやつ	熱量(kcal)	蛋白質(g)
16 水	御飯 元気炒め ブロッコリーとチーズのサラダ コーンフレークのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ コーンフレーク	鶏レバー 生揚げ チーズ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・こまつな ブロッコリー しめじ	牛乳 果物 牛乳 五穀米おにぎり	632 23.5	564 21.2
17 木	御飯 たけのこと豚肉の炒め物 ねばねばサラダ 赤味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ さつまいも	豚肉 納豆	果物 にんじん・たまねぎ アスパラ・もやし こまつな・しめじ きゅうり・ねぎ・たけのこ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	536 22.3	461 20.7
18 金	御飯 ハッシュドビーフ せりとうどのサラダ わけぎときくらげの中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ ハヤシルゥ	牛肉 ハム チーズ	果物 たまねぎ・にんじん トマト・マッシュルーム せり・うど・わけぎ えのき・きくらげ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 ちんすこう	601 20.5	489 16.5
19 土	おにぎり 焼きそば わかめのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華麺	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・ピーマン コーン・わかめ あおのり	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	498 16.2	405 15.0
21 月	御飯 鮭の塩焼き ひじきときゅうりのごまサラダ かまこぼのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごまドレッシング	鮭 ハム かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・きゅうり わかめ コーン・グリーンピース	牛乳 チーズ 牛乳 こまつなのケーキ	464 22.7	438 21.7
22 火	御飯 ハンバーグ(デミグラスソース) ビーフンサラダ 白菜のスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・ビーフン デミグラスソース マヨネーズ	鶏ミンチ 豚ミンチ 錦糸卵 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・きゅうり はくさい・しめじ ねぎ	牛乳 果物 牛乳 煮豆	554 17.6	448 16.0
23 水	御飯 豚肉と大根の梅煮 バンサンスー ニラの中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 はるさめ ごま・ごま油	豚肉 ハム 錦糸卵	果物 だいこん・にんじん こまつな・うめ にら・たまねぎ きゅうり	牛乳 果物 牛乳 フルーツパフェ風	490 18.6	438 16.8
24 木	★豆ご飯 高野豆腐のカレー炒め わけぎのぬた風 レタスのコーンスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・じゃがいも カレールゥ コーンスープの素	高野豆腐 豚ミンチ ツナ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ わけぎ・レタス こまつな しめじ・さやえんどう	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・こんぶ	687 22.1	581 21.4
25 金	御飯 鶏肉のケチャップ焼き たけのことふきの煮物 クレソンのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	鶏肉 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ ふき・だいこん たけのこ クレソン	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 米粉のお好み焼き	520 22.2	451 18.2
26 土	おにぎり みそラーメン 野菜炒め 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華めん	豚肉 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・もやし コーン・ピーマン ねぎ	牛乳 果物 牛乳 クリームサンド	575 18.5	502 17.1
28 月	御飯 さばの煮つけ 切干大根の煮物 ふのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ふ	さば 油揚げ	果物 にんじん・乾しいたけ 切干大根 わかめ・えのき ねぎ・グリンピース	牛乳 チーズ 牛乳 あおのりポテト	559 21.7	518 20.9
29 火							
30 水	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ☆ひじきのトマト煮 豆乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	鶏ミンチ ツナ 大豆 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ コーン・こまつな ひじき・トマト ねぎ・だいこん	牛乳 果物 牛乳 きなこおにぎり	633 23.1	549 20.1

ひよこ組・たんぽぽ組のおやつ：3日・17日のちりめんはバナナに変更になります
ひよこ組・たんぽぽ組のかりんとう・かんぱんは、動物ビスケット・お子さませんべい・ぱりんこをローテンションで使用しています

☆：星印は、園長おすすめメニューです
★今月の絵本：「5つぶのえんどうまめ」です。