

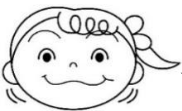


令和7年4月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前（未満児） 午後（全 員）	材 料 名			栄 養 価 （3歳以上児）
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	麦ご飯 ポークカレー キャベツサラダ みかん缶	牛乳 せんべい 牛乳 カップケーキ	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／ホットケーキミックス／チョコチップ	豚肉／牛乳／たまご	にんじん／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／みかん缶	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
2 水	ロールパン あじフライ 五目野菜サラダ トマトスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニ安倍川	ロールパン／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／じゃがいも／バター／マカロニ	あじ／たまご／ひじき／ベーコン／牛乳／きな粉	もやし／にんじん／きゅうり／コーン缶／玉ねぎ／トマト缶	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g
3 木	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 春雨サラダ みそ汁	牛乳 ウエハース 牛乳 かぼちゃ蒸しケーキ	精白米／強化米／三温糖／はるさめ／米サラダ油／ホットケーキミックス／バター	鶏肉／わかめ／ハム／油揚げ／みそ／牛乳／たまご	玉ねぎ／にんにく／キャベツ／かぶ／かぶの葉／かぼちゃ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.8 g
4 金	ご飯 さけのねぎだれ焼き ごま和え 豚汁	牛乳 せんべい 牛乳 ぶどうゼリー お菓子	精白米／強化米／三温糖／ごま／じゃがいも／米サラダ油／ぶどうゼリー／お菓子	さけ／豆腐／豚肉／みそ／牛乳	ねぎ／もやし／ほうれんそう／にんじん／玉ねぎ／だいこん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
5 土	ナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ／米サラダ油／じゃがいも／焼きふ／食パン／ジャム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／にんじん／ピーマン／バナナ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g
7 月	ご飯 魚の鍋照り れんこんサラダ みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズトースト	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／マヨネーズ／食パン	かじき／みそ／牛乳／チーズ	しょうが／れんこん／きゅうり／にんじん／ほうれんそう／玉ねぎ／えのきたけ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g
8 火	ご飯 豆腐のつくね焼き スパゲッティ和風サラダ 吉野汁	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 シュガードーナッツ	精白米／強化米／米サラダ油／パン粉／三温糖／スパゲッティ／ごま油／じゃがいも／かたくり粉／ホットケーキミックス／米白絞油／グラニュー糖	豆腐／鶏肉／ひじき／たまご／ハム／わかめ／みそ／牛乳／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／キャベツ／だいこん／ねぎ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.7 g
9 水	食パン ジャム 鶏の唐揚げ もやしときゅうりのナムル 春野菜のミルクスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／ごま／三温糖／ごま油／米サラダ油／精白米／強化米	鶏肉／ハム／牛乳／鮭フレーク	しょうが／にんにく／もやし／きゅうり／にんじん／キャベツ／玉ねぎ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g
10 木	ご飯 さばのみそ煮 お浸し すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 あんまん	精白米／強化米／三温糖／焼きふ／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま	さば／みそ／かつお節／鶏肉／牛乳／あずき	しょうが／ほうれんそう／キャベツ／だいこん／にんじん／かいわれだいこん	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
11 金	ご飯 コロッケ ブロッコリーの中華和え 小松菜のスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／じゃがいも／米サラダ油／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま油／ごま／お菓子	豚肉／たまご／ベーコン／豆腐／ヨーグルト	玉ねぎ／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー／こまつな／ねぎ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
12 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん／米サラダ油／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	鶏肉／油揚げ／牛乳	しめじ／にんじん／こまつな／バナナ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g
14 月	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのレモン醤油和え わかめスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／フライドポテト／米白絞油	豆腐／豚肉／みそ／わかめ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／きゅうり／レモン／コーン缶	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g
15 火	麦ご飯 ポークカレー キャベツサラダ みかん缶	牛乳 せんべい 牛乳 カップケーキ	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／ホットケーキミックス／チョコチップ	豚肉／牛乳／たまご	にんじん／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／みかん缶	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
16 水	ロールパン あじフライ 五目野菜サラダ トマトスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニ安倍川	ロールパン／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／じゃがいも／バター／マカロニ	あじ／たまご／ひじき／ベーコン／牛乳／きな粉	もやし／にんじん／きゅうり／コーン缶／玉ねぎ／トマト缶	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g
17 木	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 春雨サラダ みそ汁	牛乳 ウエハース 牛乳 かぼちゃ蒸しケーキ	精白米／強化米／三温糖／はるさめ／米サラダ油／ホットケーキミックス／バター	鶏肉／わかめ／ハム／油揚げ／みそ／牛乳／たまご	玉ねぎ／にんにく／キャベツ／かぶ／かぶの葉／かぼちゃ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.8 g

日 曜	献立名	おやつ 午前（未満児） 午後（全 員）	材 料 名			栄 養 価 （3歳以上児）
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 金	ご飯 さけのねぎだれ焼き ごま和え 豚汁	牛乳 せんべい 牛乳 ぶどうゼリー お菓子	精白米／強化米／三温糖／ごま／じゃがいも／米サラダ油／ぶどうゼリー／お菓子	さけ／豆腐／豚肉／みそ／牛乳	ねぎ／もやし／ほうれんそう／にんじん／玉ねぎ／だいこん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
19 土	ナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ／米サラダ油／じゃがいも／焼きふ／食パン／ジャム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／にんじん／ピーマン／バナナ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g
21 月	ご飯 魚の鍋照り れんこんサラダ みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズトースト	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／マヨネーズ／食パン	かじき／みそ／牛乳／チーズ	しょうが／れんこん／きゅうり／にんじん／ほうれんそう／玉ねぎ／えのきたけ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g
22 火	ご飯 豆腐のつくね焼き スパゲッティ和風サラダ 吉野汁	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 シュガードーナッツ	精白米／強化米／米サラダ油／パン粉／三温糖／スパゲッティ／ごま油／じゃがいも／かたくり粉／ホットケーキミックス／米白絞油／グラニュー糖	豆腐／鶏肉／ひじき／たまご／ハム／わかめ／みそ／牛乳／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／キャベツ／だいこん／ねぎ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.7 g
23 水	食パン ジャム 鶏の唐揚げ もやしときゅうりのナムル 春野菜のミルクスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／ごま／三温糖／ごま油／米サラダ油／精白米／強化米	鶏肉／ハム／牛乳／鮭フレーク	しょうが／にんにく／もやし／きゅうり／にんじん／キャベツ／玉ねぎ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g
24 木	ご飯 さばのみそ煮 お浸し すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 あんまん	精白米／強化米／三温糖／焼きふ／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま	さば／みそ／かつお節／鶏肉／牛乳／あずき	しょうが／ほうれんそう／キャベツ／だいこん／にんじん／かいわれだいこん	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
25 金	ご飯 コロッケ ブロッコリーの中華和え 小松菜のスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／じゃがいも／米サラダ油／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま油／ごま／お菓子	豚肉／たまご／ベーコン／豆腐／ヨーグルト	玉ねぎ／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー／こまつな／ねぎ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
26 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん／米サラダ油／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	鶏肉／油揚げ／牛乳	しめじ／にんじん／こまつな／バナナ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g
28 月	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのレモン醤油和え わかめスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／フライドポテト／米白絞油	豆腐／豚肉／みそ／わかめ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／きゅうり／レモン／コーン缶	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g
29 水	昭 和 の 日					
30 水	ご飯 ミートローフ マカロニサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー お菓子	精白米／強化米／パン粉／マカロニ／マヨネーズ／りんごゼリー／お菓子	豚肉／牛乳／たまご／豆腐／ハム	玉ねぎ／きゅうり／にんじん／コーン缶／チンゲン菜	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 2.0 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「鶏のからあげ」です。
前歯を使ってかじり取り、奥歯でしっかり噛んで食べましょう。