

# 4月 献立表

2025年

一の割自然保育園・りす組

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	火	豆乳	ポークカレー ツナサラダ/バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー ツナ・もやし・チンゲン菜・人参/バナナ	りんごゼリー/せんべい 麦茶	443	12.1
2	水	ヨーグルト	御飯/味噌汁 鶏肉のきじ焼き/ごまマヨ和え	精白米/なめこ・玉ねぎ・大根 鶏肉・のり/白菜・ブロッコリー・人参・マヨネーズ・ごま	豆腐の焼きドーナツ 麦茶	407	15.7
3	木	スキムミルク	御飯/コンソメスープ ポテトオムレツ/春キャベツのサラダ	精白米/もやし・長葱 卵・豆乳・じゃがいも・玉ねぎ・ほうれん草/キャベツ・胡瓜・人参	焼きおにぎり 麦茶	383	12.6
4	金	豆乳ココア	ひじき入りとうもろこし御飯/味噌汁 鮭の塩焼き/がんもどき大根の煮物	精白米・コーン・ひじき・バター/白菜・玉ねぎ・大根葉 鮭/がんも・大根・人参・椎茸・いんげん	にんじん御飯 麦茶	422	17.1
7	月	スキムココア	御飯/味噌汁 鶏の唐揚げ/塩もみサラダ	精白米/豆腐・ほうれん草・人参 鶏肉/キャベツ・ブロッコリー・人参	せんべい 麦茶	402	15.3
8	火	豆乳	御飯/味噌汁 豚肉ときのこの生姜焼き/梅肉和え	精白米/白菜・万能ねぎ 豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ/大根・人参・おくら・ねり梅	さつまいものレズン和え 麦茶	378	13.2
9	水	ヨーグルト	御飯/すまし汁 かれの味噌煮/じゃが金平	精白米/キャベツ・もやし・えのき かれい/じゃがいも・人参・ピーマン	絞りだしクッキー 麦茶	417	14.5
10	木	スキムミルク	御飯/味噌汁 鶏肉のごまソース焼き/白菜の酢の物	精白米/小松菜・大根・油揚げ 鶏肉・ごま/白菜・胡瓜・人参	青のりおにぎり 麦茶	376	16
11	金	豆乳ココア	御飯/春雨スープ 豆腐のツナあんかけ/パンブキンサラダ	精白米/春雨・玉ねぎ・人参 豆腐・ツナ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・えのき/南瓜・さつまいも・胡瓜・マヨネーズ	きなこバナナヨーグルト 麦茶	433	13.3
14	月	スキムココア	御飯/味噌汁 さばの香味焼き/おかか和え	精白米/じゃがいも・玉ねぎ・なめこ さば/ブロッコリー・大根・人参・かつお節	手作り大豆ソーセージ 麦茶	406	19.6
15	火	豆乳	御飯/味噌汁 青のり入り卵焼き/キャベツのごま和え	精白米/麩・ほうれん草・えのき 卵・鶏挽肉・玉ねぎ・椎茸・青のり/キャベツ・人参・大根葉・ごま	ツナピラフ 麦茶	445	16.8
16	水	ヨーグルト	御飯/中華スープ 麻婆豆腐/三色ナムル	精白米/白菜・人参 豆腐・豚挽肉・長葱・玉ねぎ・たけのこ・にら・椎茸/小松菜・もやし・人参	お好み焼き 麦茶	409	16
17	木	スキムミルク	にんじん御飯/味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き/春雨サラダ	精白米・人参/小松菜・大根・油揚げ 鶏肉・長葱/春雨・白菜・人参・胡瓜	ごま塩おにぎり 麦茶	397	15.5
18	金	豆乳ココア	キーマカレー あっさりポテトサラダ/バナナ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー じゃがいも・胡瓜・人参/バナナ	フルーツミックスゼリー せんべい/麦茶	448	12.4
21	月	スキムココア	御飯/味噌汁 鶏肉の蒲焼/ちくわ入りサラダ	精白米/キャベツ・玉ねぎ 鶏肉・小麦粉/大根・チンゲン菜・人参・ちくわ・マヨネーズ	クチャップライス 麦茶	443	16.2
22	火	豆乳	むぎ御飯/味噌汁 肉じゃが/納豆和え	精白米・押し麦/大根・もやし・万能ねぎ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸/納豆・ほうれん草・キャベツ	ツナの炊き込み御飯 麦茶	457	16.8
23	水	ヨーグルト	赤飯/すまし汁 かれいのごま焼き/煮しめ	精白米・もち米・小豆・ごま/小松菜・玉ねぎ・えのき かれい・ごま/大根・ごぼう・人参・さつまいも・絹さや	バナナケーキ 麦茶	389	16.3
24	木	スキムミルク	肉味噌がけうどん/すまし汁 塩昆布和え	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参/豆腐・白菜 もやし・ブロッコリー・人参・塩昆布	ゆかりおにぎり 麦茶	419	17.5
25	金	豆乳ココア	御飯/味噌汁 レバーの唐揚げおろしソース/白菜のポン酢和え	精白米/さつまいも・玉ねぎ・人参 豚レバー・大根/白菜・胡瓜・人参・レモン汁	せんべい 麦茶	430	14.4
28	月	スキムココア	御飯/すまし汁 鶏肉の味噌バター焼き/のり和え	精白米/油揚げ・大根・万能ねぎ 鶏肉・バター/キャベツ・チンゲン菜・人参・のり	チャーハン 麦茶	410	17.5
30	水	ヨーグルト	御飯/味噌汁 豚肉のマーマレード炒め/ブロッコリーサラダ	精白米/麩・白菜・小松菜 豚肉・玉ねぎ・人参・マーマレード/ブロッコリー・胡瓜・人参・マヨネーズ・レモン汁	じゃがバター 麦茶	412	14.6

5	土		味噌豚丼 すまし汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・万能ねぎ じゃがいも・大根		308	10.7
12	土		鶏そぼろ丼 味噌汁	精白米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・のり キャベツ・にら		283	10.4
19	土		鶏と厚揚げの甘辛丼 味噌汁	精白米・鶏肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参 もやし・大根葉		280	11
26	土		チキンカレー バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		298	8.8

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。