



4月 献立表



令和7年

みらいのこども保育園

日	曜	献立名			補食	あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ		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 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 コーンサラダ バイナップル 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 バイナップル 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 水 麦茶
3	木	蒸しさとま芋 麦茶	ミートソースパグティ コンソメスープ フレンチサラダ ジョア 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 ジョア 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 米 さつま芋	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン フロッキー もやし 人参 塩昆布	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 殺物酢 麦茶
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 さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 小切麩 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 きゅうり 昆布 オレンジ	水 殺物酢 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 もやしの和え物 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 じゃが芋 せんべい	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ アガール 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
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 ごま油 薄力粉 砂糖 油 じゃが芋	干しいたけ なめこ わかめ 昆布 万能ねぎ もやし テンゲン菜 ゆかり オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 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 なめ豆 りんご バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
10	木	ウエハース 麦茶	ご飯 コンスープ ハンバーグ 白菜のマリネ バナナ 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 バン粉 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 バナナ	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 殺物酢 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 大根のさっぱり バイナップル 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 小切麩 砂糖 油 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 バイナップル 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 和風スープ ピワンサラダ 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 油 砂糖 片栗粉 ピーマン いちごジャム クラッカー せんべい	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 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 チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ 麦茶
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 小切麩 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 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 バイナップル 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 テンゲン菜 焼きのり バイナップル	水 万能つゆ みりん 殺物酢 麦茶 塩
16	水	蒸しさとま芋 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	ポテト 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 さつま芋	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	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
17	木	大根煮 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー春雨 フロッキーの和え物 チーズ 麦茶	マフィン 牛乳	蒸しパン 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	玉ねぎ えのき茸 くらもやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく フロッキー 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー ココア
18	金	ビスケット 麦茶	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれののみりん焼き じゃが芋の煮物 バナナ 麦茶	寒天ミルクプリン 麦茶	おにぎり 麦茶	厚揚げ 味噌 かわい 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 ミルクプリンの素 マンナビスケット	キャベツ 塩昆布 干しいたけ もやし テンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
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 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 カレー 殺物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 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 ビーマン 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 テンゲン菜の和え物 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 テンゲン菜 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	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 ゼリー(青りんご味) 麦茶	チャーハン 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	鶏肉 豚肉	野菜パン じゃが芋 薄力粉 無塩バター 青りんごゼリーの素 米 ごま油 砂糖	人参 テンゲン菜 パセリ 大根 きゅうり コーン 長ねぎ グリンピース	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
24	木	クラッカー 麦茶	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル バイナップル 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 牛乳 クリーム ジョア	米 春雨 ごま油 バン粉 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉 クラッカー	干しいたけ わかめ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 バイナップル	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 みりん 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー
25	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ハヤシライス コンソメスープ フロッキーサラダ りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ コーン パセリ フロッキー もやし りんご 南瓜	水 ハヤシフレーク シチューフレーク 殺物酢 塩 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	キャロットパンケーキ 麦茶		鶏肉 味噌	米 油 小切麩 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 バイナップル 麦茶	いちごジャムの蒸しまん じゅう 牛乳	蒸しパン 麦茶	油揚げ 牛乳	うどん ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 いちごジャム 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 バイナップル	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー
30	水	チーズ 麦茶	二色そぼろ丼 味噌汁 キャベツの和風サラダ 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 小切麩 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 殺物酢 こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

	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)	C(mg)		
幼児	目標準	566	19.8	16.4	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6
幼児	平均量	558	19.9	16.7	260	2.8	221	0.32	0.34	37	1.5	5.7
乳児	目標準	462	16.2	13.3	225	2	200	0.2	0.3	18	1.3	3.2
乳児	平均量	459	16.1	13.6	225	2.4	209	0.26	0.28	32	1.3	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。