

4月 献立表

令和7年4月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料等
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	ごはん 豚に炒め 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ビスケット 牛乳	ぶたもも たまご ちくわ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま油 こむぎこ だいたいず油 ビスケット	もやし なら あおのり たけのこ キャベツ	料理酒 みりん 鶏ガラスープ素 しょうゆ おろしにんにく 食塩 かつお・昆布だし汁
2	水	鶏ごぼううどん キャベツのごま和え バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	冷)うどん 黒ごま(すり) さとう こめ	ごぼう こまつな キャベツ にんじん バナナ	めんつゆ みりん 和風だし しょうゆ
3	木	ごはん 赤魚の煮つけ もやしとチンゲンサイのナムル オレンジ 味噌汁	ソフトサラダ 牛乳	冷)骨取り赤魚 ローズハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(すり) ソフトサラダ	もやし チンゲンサイ バレンシアオレンジ たまねぎ にんじん	料理酒 みりん しょうゆ だし おろしにんにく かつお・昆布だし汁
4	金	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ キャベツスープ	大学いも 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 白ごま(炒り) さつまいも だいたいず油 黒ごま(炒り)	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ きくらげ たまねぎ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 穀物酢 だし 鶏ガラスープ素 食塩
5	土	チキンライス オレンジ コンソメスープ	カステラ 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	こめ バター かすてら	たまねぎ にんじん ピーマン バレンシアオレンジ こまつな	コンソメ 食塩 こしょう トマトケチャップ パセリ粉
7	月	豚丼 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	ハッピーターン 牛乳	ぶたロース まぐろ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 ハッピーターン	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン キャベツ しめじ	しょうゆ みりん 料理酒 和風だし かつお・昆布だし汁
8	火	たけのご飯 サバの塩焼き ゆかり和え 味噌汁	のり英字ビスケット 牛乳	あぶらあげ とりもも さば みそ ぎゅうにゅう	こめ のり英字ビスケット	たけのこ にんじん キャベツ きゅうり こまつな なめこ だいこん	料理酒 しょうゆ みりん 食塩 ゆかり かつお・昆布だし汁
9	水	ごはん 肉じゃが アスパラガスの味噌マヨ和え オレンジ すまし汁	マシュマロクッキー 牛乳	ぶたもも カニかま みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダ油 さとう マヨネーズ やきふ ハーベスト マシュマロ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん アスパラガス キャベツ バレンシアオレンジ わかめ	料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩
10	木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 塩昆布和え バナナ 味噌汁	おせんべい(雪の宿) 牛乳	鶏もも 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ だいたいず油	しょうが もやし にんじん しおこんぶ バナナ キャベツ なめこ	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
11	金	ごはん タラのタルタル焼き アスパラガスとしめじのソテー コンソメスープ	マーマレードケーキ 牛乳	たら たまご ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ サラダ油 バター ホットケーキミックス マーマレード	パセリ(葉) たまねぎ アスパラガス キャベツ しめじ にんじん こまつな	食塩 こしょう しょうゆ コンソメ
12	土	あんかけ焼きそば キウイフルーツ 牛乳	ソフトサラダ 麦茶	ぶたもも ぎゅうにゅう	中華麺 さとう かたくりこ ごま油 ソフトサラダ	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ キウイフルーツ	鶏ガラスープ素 オイスターソース 料理酒 しょうゆ
14	月	スパゲティーカレーソース 茹で野菜 牛乳	パームクーヘン 麦茶	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ サラダ油 バター こむぎこ マヨネーズ 厚切りパームクーヘン	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ ブロッコリー	トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 食塩 しょうゆ 料理酒
15	火	食パン アジフライ ポテトサラダ コンソメスープ	ぶどうゼリー 牛乳	冷)骨取りあじ たまご ローズハム だいたいず ゼラチン ぎゅうにゅう	しよくばん こむぎこ パンこ だいたいず油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ こまつな ぶどうジュース	食塩 こしょう 中濃ソース 穀物酢 コンソメ

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料等
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
16	水	春野菜カレー 大豆サラダ 牛乳	ヨーグルトケーキ りんごジュース	ぶたもも ぎゅうにゅう だいたいず まぐろ たまご ヨーグルト ホイップクリーム	こめ じゃがいも サラダ油 マヨネーズ ホットケーキミックス さとう	アスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース	おろしにんにく おろししょうが カレールー めんつゆ
17	木	親子丼 小松菜としらすのポン酢和え オレンジ 味噌汁	チーズポテト 牛乳	とりもも たまご かまあげしらす あぶらあげ みそ とろけるチーズ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう ごま油 じゃがいも かたくりこ マヨネーズ	たまねぎ 干しいたけ みつば こまつな にんじん バレンシアオレンジ チンゲンサイ だいこん	みりん しょうゆ 味ぽん酢 こしょう かつお・昆布だし汁
18	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め なめたけ和え キウイフルーツ すまし汁	カルシウムせんべい 牛乳	ぶたもも みそ ちくわ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう やきふ カルシウムせんべい	キャベツ たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん なめたけ(瓶) キウイフルーツ わかめ	おろしにんにく しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
19	土	煮込みうどん こまつなのおかか和え バナナ	あんぱん 牛乳	とりもも かつおぶし ぎゅうにゅう	冷)うどん あんぱん	はくさい しいたけ こまつな バナナ	めんつゆ しょうゆ
21	月	ごはん さわらの照り焼き チンゲンサイの煮浸し 味噌汁	バナナケーキ 牛乳	さわら あぶらあげ みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう ホットケーキミックス バター ココア	チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ バナナ	みりん しょうゆ 酒 和風だし かつお・昆布だし汁
22	火	チキンピラフ マカロニサラダ 野菜スープ	ぱりんこ 牛乳	とりもも ロースハム ソーセージ ぎゅうにゅう	こめ バター マカロニ マヨネーズ ぱりんこ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ アスパラガス	コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉
23	水	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト オレンジ すまし汁	麩のラスク 牛乳	鮭 みそ ソーセージ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう じゃがいも サラダ油 わかめ バター グラニューとう	たまねぎ さやえんどう パセリ(葉) バレンシアオレンジ わかめ こまつな だいこん	食塩 こしょう コンソメ かつお・昆布だし汁 しょうゆ
24	木	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのオーロラサラダ 味噌汁	クリームパン 牛乳	木綿豆腐 とりひきにく たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう かたくりこ マヨネーズ さつまいも ミニクリームパン	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン こまつな なめこ	食塩 しょうゆ みりん 料理酒 トマトケチャップ かつお・昆布だし汁
25	金	春野菜うどん かぼちゃサラダ バナナ	こいのぼりクッキー 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう たまご	冷)うどん マヨネーズ こむぎこ バター さとう ココア	キャベツ にんじん アスパラガス たけのこ かぼちゃ たまねぎ バナナ	鶏ガラスープ素 食塩 しょうゆ こしょう
26	土	ハンバーグ オレンジ コンソメスープ	アスパラビスケット 牛乳	ロースハム ぎゅうにゅう	こめ バター アスパラガスビスケット	にんじん ピーマン たまねぎ グリンピース バレンシアオレンジ	食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ
28	月	ハヤシライス ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳	ジャムサンド 麦茶	ぶたもも たまご ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 マヨネーズ しょくばん ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン	ハヤシルウ コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう
30	水	ごはん ホッケの塩焼き こまつなののり和え バナナ けんちん汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	冷)骨取りホッケ ちくわ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 こめこ かたくりこ ココア さとう	こまつな にんじん やきのり バナナ ごぼう だいこん 干しいたけ ねぶかねぎ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁 めんつゆ

栄養成分表					
年齢	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児		519	19.7	17.0	1.8
2歳児		424	15.7	13.8	1.4
1歳児		359	12.6	11.3	1.2