



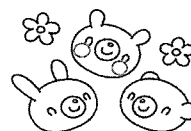
4月の献立表

2025年04月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
01 火	大根 スティック	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、ごま油、きび砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、鶏もも肉、豆みそ	いよかん、にんじん、たまねぎ、わかめ、なめこ、ねぎ、しいたけ、みつば、しらたき、ごぼう、ピーマン、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、にんにく、しょうが、焼きのり	お茶 炊き込みごはん みそ汁 (なめこ・わかめ)
02 水	かぼちゃ の煮物	カレーライス もやし中華風和え物 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、はちみつ、きび砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、バター	いよかん、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、福神漬、グリーンアスパラガス、しめじ、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳 スコーン(レーズン) ゆでブロッコリー
03 木	粉ふき芋	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、なたね油、きび砂糖	鶏もも肉、豚肉(肩ロース・赤肉)、チーズ、ツナ油漬缶	オレンジ・ネーブル、キャベツ、もやし、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マーマレード・低糖度、かぶ・葉、あおのり	お茶 炒めうどん チーズ
04 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) 魚の竜田揚げ(鯖) ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	さば、大豆(ゆで)、焼き豚、豆みそ、油揚げ	デコポン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ひじき、さやえんどう、しょうが	お茶 焼き豚チャーハン 胡瓜スティック
05 土	煮干し	チキンピラフ 野菜ころろスープ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、なたね油、干し芋	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、かぶ、マッシュルーム、なす、グリーンピース(冷凍)、セロリー	牛乳 チーズトースト 干し芋
07 月	チーズ	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) 鮭の塩焼き 昆布の煮物(ちくわ) フルーツ	胚芽米、焼ふ、なたね油、きび砂糖、ごま油	牛乳、ペにさけ、ツナ油漬缶、ちくわ、豆みそ	りんご、にんじん、刻みこんぶ、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、こんぶ(だし用)、干しいたけ、きざみのり	牛乳 ツナスパゲティ こんぶ
08 火	きゅうり スティック	ちゃんぽんうどん さつまいもと根菜のごま絡め フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さつまいも、なたね油、片栗粉、ごま油、ごま、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、ベーコン(卵なし乳含む)	りんご、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、れんこん、緑豆もやし、にら、にんじん、グリーンピース	お茶 ケチャップライス 大根スティック
09 水	人参 スティック	ブレッチェン クリームシチュー 春キャベツのサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター	いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、ブロッコリー、マッシュルーム、かぶ・葉、干しぶどう、塩こんぶ	お茶 焼きおにぎり かぶの塩昆布あえ
10 木	大根 スティック	ご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) 豚肉のスタミナ焼き ナムル フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、ごま油、ごま、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、生揚げ、ウィンナー、豆みそ、いわし(煮干し)	いちご、たまねぎ、もやし、コーン缶、にんじん、ねぎ、にら、ほうれんそう(ゆで)、パセリ、にんにく、きざみのり	牛乳 ジャーマンポテト 煮干し
11 金	ゆで さつま芋	ご飯 スープ(大根・ベーコン) かじきのサルサソースがけ マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、丸パン(乳・卵なし)、マカロニ、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、かじき、ベーコン(卵なし乳含む)	いちご、みかん缶、パイ缶、ホールトマト缶詰、キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン	お茶 フルーツヨーグルト 人参のパン
12 土	煮干し	鶏肉うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ごま油、片栗粉、きび砂糖、ごま	鶏もも肉	オレンジ・ネーブル、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、きゅうり	お茶 ゆかりおにぎり 中華きゅうり
14 月	チーズ	ご飯 みそ汁(もやし・えのき) さわらのコーンマヨ焼き 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま、なたね油	牛乳、さくら、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、いちごジャム、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 いちごマール蒸しぱん ごぼうスティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー553kcal、たんぱく質21.8g、脂質17.9g)
25日(金)は誕生会メニューです。



献立表

2025年04月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 火	大根 スティック	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、ごま油、きび砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、鶏もも肉、豆みそ	いよかん、にんじん、たまねぎ、わかめ、なめこ、ねぎ、しいたけ、みつば、しらたき、ごぼう、ピーマン、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、にんにく、しょうが、焼きのり	お茶 炊き込みごはん みそ汁 (なめこ・わかめ)
16 水	かぼちゃ の煮物	カレーライス もやしの中華風和え物 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、はちみつ、きび砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、バター	いよかん、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、福神漬、グリーンアスパラガス、しめじ、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳 スコーン(レーズン) ゆでブロッコリー
17 木	粉ふき芋	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、なたね油、きび砂糖	鶏もも肉、豚肉(肩ロース・赤肉)、チーズ、ツナ油漬缶	オレンジ・ネーブル、キャベツ、もやし、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マーマレード・低糖度、かぶ・葉、あおのり	お茶 炒めうどん チーズ
18 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) 魚の竜田揚げ(鯖) ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	さば、大豆(ゆで)、焼き豚、豆みそ、油揚げ	デコポン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ひじき、さやえんどう、しょうが	お茶 焼き豚チャーハン 胡瓜スティック
19 土	煮干し	チキンピラフ 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、なたね油、干し芋	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、かぶ、マッシュルーム、なす、グリーンピース(冷凍)、セロリー	牛乳 チーズトースト 干し芋
21 月	チーズ	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) 鮭の塩焼き 昆布の煮物(ちくわ) フルーツ	胚芽米、焼ふ、なたね油、きび砂糖、ごま油	牛乳、べにさけ、ツナ油漬缶、ちくわ、豆みそ	りんご、にんじん、刻みこんぶ、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、こんぶ(だし用)、干しいたけ、きざみのり	牛乳 ツナスパゲティ こんぶ
22 火	きゅうり スティック	ちゃんぽんうどん さつまいもと根菜のごま絡め フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さつまいも、なたね油、片栗粉、ごま油、ごま、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、ベーコン(卵なし乳含む)	りんご、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、れんこん、緑豆もやし、にら、にんじん、グリーンピース	お茶 ケチャップライス 大根スティック
23 水	人参 スティック	ブレッチェン クリームシチュー 春キャベツのサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター	いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、ブロッコリー、マッシュルーム、かぶ・葉、干しぶどう、塩こんぶ	お茶 焼きおにぎり かぶの塩昆布あえ
24 木	大根 スティック	ご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) 豚肉のスタミナ焼き ナムル フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、ごま油、ごま、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、生揚げ、ウィンナー、豆みそ、いわし(煮干し)	いちご、たまねぎ、もやし、コーン缶、にんじん、ねぎ、にら、ほうれんそう(ゆで)、パセリ、にんにく、きざみのり	牛乳 ジャーマンポテト 煮干し
25 金 誕生会	ゆで さつまい	たけのこご飯 豆腐みそ汁(わかめ) はんぺんフライ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、粉糖、コッペパン(乳・卵なし)	牛乳、はんぺん、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、バター、ツナ油漬缶	いちご、りんご、もも缶、にんじん、ブロッコリー、たけのこ、コーン缶、さやえんどう、ねぎ、わかめ(乾)、きゅうり	牛乳 りんご (幼児)ピーチケーキ (乳児)ツナサンド
26 土	煮干し	鶏肉うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ごま油、片栗粉、きび砂糖、ごま	鶏もも肉	オレンジ・ネーブル、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、きゅうり	お茶 ゆかりおにぎり 中華きゅうり
28 月	チーズ	ご飯 みそ汁(もやし・えのき) さわらのコーンマヨ焼き 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま、なたね油	牛乳、さわら、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、いちごジャム、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 いちごマーブル煮しばん ごぼうスティック
30 水	干し芋	ご飯 スープ(大根・ベーコン) かじきのサルサソースがけ マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、丸パン(乳・卵なし)、マカロニ、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、かじき、ベーコン(卵なし乳含む)	いちご、みかん缶、パイナップル、ホールトマト缶詰、キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン	お茶 フルーツヨーグルト 人参のパン

今月の果物はいよかん、デコポン、いちご、りんご等になります。

