



2025年4月

献立表

にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未満児	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
			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	調味料		
01 火 15	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の納豆和え みそ汁 (人参・えのき) バナナ	553.3(487.2) 21.2(19.1) 15.6(14.9) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、○油、砂糖 ①アンパンマンビスケット	○牛乳、豚肉(もも)、○豆 乳、納豆、みそ、かつお 節、○牛乳	たまねぎ、バナナ、こま つな、にんじん、もや し、ねぎ、えのきだけ、 ○マーメイド、○フ ルーン(乾)、ヒーマ ン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 マーメイドケーキ
02 水 16	中華丼 切干大根としらすのナムル 豆腐のスープ バナナ	517.8(458.8) 21.2(19.1) 16.0(15.3) 1.6(1.4)	米、○じゃがいも、○ 油、○小麦粉、○パン 粉、ごま油、ごま、片栗 粉、砂糖○白い風船	○牛乳、豚肉(もも)、フチ 豆腐 (Ca鉄、食物塩 維)、しらす干し、	バナナ、はくさい、にん じん、たまねぎ、きゅう り、えのきだけ、万能 ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○中濃ソー ス、みりん、食塩	麦茶 白い風船	牛乳 いもフライ
03 木 17	御飯 切干大根の塩揚げ 白菜の甘酢和え 臭だくさん汁 フルーツポンチ	553.7(478.8) 19.7(17.5) 16.2(15.2) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 じゃがいも、油、片栗 粉、砂糖、○マヨドレ、 ○油○ビスケット	○牛乳、○豆乳、み そ、○牛乳、さわか り	はくさい、ハイン缶、こ まつな、みかん缶、にん じん、だいこん、ごぼ ろ、○コーン缶、しょう が、○ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、酢	牛乳 ビスケット	牛乳 マヨコーンパン
04 金 18	御飯 豆腐入りミートローフ キャベツサラダ ブロッコリースープ オレンジ	560.3(488.9) 21.2(19.1) 15.0(14.4) 1.5(1.2)	米、○米、パン粉、油、 砂糖、○ごま油○白い風 船	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひ き肉、木綿豆腐、ツナ、	たまねぎ、キャベツ、オ レンジ、にんじん、フ ロココリー、きゅうり、 コーン缶	かつお・昆布だし汁、○ かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、ケチャップ、 酢、○しょうゆ、しょう が、食塩	麦茶 白い風船	牛乳 焼きおにぎり
05 土 19	スタミナ丼 かぼちゃサラダ みそ汁 (小松菜・ねぎ) バナナ	550.3(484.9) 20.9(18.9) 14.7(14.2) 1.3(1.1)	米、○ホットケーキ粉、 エッグケア、○砂糖、○ 油、油○お子様せんべい	○牛乳、豚肉(もも)、フチ 豆腐 (Ca鉄、食物塩 維)、○豆乳、みそ、	かぼちゃ、バナナ、たま ねぎ、にんじん、こまつ な、ねぎ、きゅうり、○ 干し豆腐、にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒	麦茶 お子様せんべ い	牛乳 レーズンカップケーキ
06 日 20	トマトとツナの Pasta 切干大根とベーコンのサラダ ポテトスープ みかん缶	523.6(500.1) 20.3(19.1) 15.2(15.6) 1.6(1.5)	スパゲティー、○米、 じゃがいも、砂糖、○こ ま、	○牛乳、ツナ油漬缶、 ベーコン、○塩こんぶ、 ○牛乳	たまねぎ、みかん缶、 カットトマト缶、にんじ ん、切り干しだいこん、 にんにく○バナナ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ごま昆布おにぎり
07 月 21	御飯 鶏肉のみそ焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 (キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	552.0(478.5) 19.4(17.4) 15.6(14.6) 1.6(1.4)	米、○米、砂糖、○こ ま、油、ごま油○アンパ ンマンビスケット	○牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ、ひじき、 みそ、○塩こんぶ、○ 牛乳	オレンジ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、こ まつな	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 昆布おにぎり
08 火	おはなカレー 大根とコーンのサラダ バナナ	527.3(466.5) 19.8(18.0) 16.0(15.2) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、○小町 ぶ、油、小麦粉、○グラ ニュー糖、○油、砂糖○ 白い風船	○牛乳、豚肉(もも)、	バナナ、にんじん、たま ねぎ、だいこん、きゅう り、ブロッコリー、コー ン缶、にんにく、しょう が	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソー ス、酢、食塩、カレー粉	麦茶 白い風船	牛乳 お昼スナック
09 水 23	御飯 さけの香色マヨソース焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 (白菜・たまねぎ) オレンジ	516.9(451.7) 21.5(18.9) 16.2(15.3) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 ○小麦粉、エッグケア、 ○砂糖、○油、砂糖、○ すりこま、油、○ごま	○牛乳、さけ、みそ、○ 豆乳、凍り豆腐(乾)、 ○牛乳	こまつな、オレンジ、は くさい、にんじん、たま ねぎ、しめじ○バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ごまクッキー
10 木 24	御飯 ホクチャップ マカロニサラダ かぶのスープ バナナ	573.8(503.7) 20.8(18.8) 12.4(12.3) 1.2(1.0)	米、○米、マカロニ、マ ヨドレ、油、砂糖○お子 様せんべい	○牛乳、豚肉(もも)、	たまねぎ、バナナ、か ぶ、にんじん、トマト 缶、きゅうり、コーン 缶、かぶ、果、○ぶりか け、ゆかり、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、食 塩	麦茶 お子様せんべ い	牛乳 ゆかりおにぎり
11 金 25	御飯 生揚げとじゃがいものそぼろ点 ブロッコリーのこま和え みそ汁 (なめこ・切干) みかん缶	537.1(468.7) 20.0(18.1) 15.7(15.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、砂糖、○ 油、すりこま、油、片栗 粉○ビスケット	○牛乳、生揚げ、鶏ひき 肉、○豆乳、みそ、○牛 乳	みかん缶、ブロッコ リー、にんじん、たま ねぎ、○バナナ、なめこ、 きゅうり、ねぎ、コーン 缶、切り干しだいこん、	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ蒸しパン
12 土 26	焼きうどん さつまいもサラダ (ハム) すまし汁 (チンゲン菜・えの き) バナナ	515.7(457.2) 21.2(19.1) 13.2(13.0) 1.6(1.4)	ゆでうどん、さつまい も、○米、エッグケア、 ○こま、○砂糖、ごま油 ①アンパンマンビスケ ット	○牛乳、鶏もも肉、ハム ち、○米、エッグケア、 ○油揚げ、かつお節、○牛 乳	バナナ、キャベツ、にん じん、チンゲンサイ、た まねぎ、えのきだけ、 きゅうり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○しょうゆ、 みりん、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 きつねおにぎり
13 日 27	ねぎ塩鶏丼 じゃがいものケチャップ炒め (ウインナー) すまし汁 (チンゲン菜・人参) バナナ	551.2(527.8) 20.7(19.5) 13.7(13.4) 1.6(1.4)	米、○米、じゃがいも、 油、ごま油、○ごま、○ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、フチ 豆腐 (Ca鉄、食物塩 維)、ウインナー、○炊 き込みわかめ、きざみの り、○牛乳	バナナ、にんじん、ね ぎ、チンゲンサイ、たま ねぎ、ヒーマン、にんに く○オレンジ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、食 塩	牛乳 オレンジ	牛乳 わかめおにぎり
14 月 28	御飯 鶏肉の鹽焼 ジャーマンポテト ほうれん草のスープ オレンジ	535.9(467.2) 21.4(18.9) 14.4(13.8) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○米、 油、○油○ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、○ツ ナ、ウインナー (アレル ゲン除去)、あおのり、 ○牛乳	オレンジ、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじ ん、○にんじん、○たま ねぎ、ヒーマン、切り干 しだいこん、○ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、○しょう ゆ、みりん、食塩、○食 塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ツナピラフ
22 火	カレーライス 大根とコーンのサラダ バナナ	523.3(463.2) 19.4(17.7) 15.9(15.2) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、○小町 ぶ、油、小麦粉、○グラ ニュー糖、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○牛 乳	バナナ、にんじん、たま ねぎ、だいこん、きゅう り、コーン缶、にんに く、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソー ス、酢、食塩、カレー粉	麦茶 白い風船	牛乳 お昼スナック
29 水	インディアンライス さつまいもサラダ 小松菜とベーコンのスープ バナナ	538.2(511.0) 20.0(18.8) 16.2(15.7) 1.3(1.1)	米、さつまいも、○マカ ロニ、○すりこま、○砂 糖、マヨドレ、油、○お 子様せんべい	○牛乳、鶏もも肉、ペ ーコン、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にん じん、こまつな、きゅう り、干し豆腐、ヒーマ ン、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩、カレー 粉	麦茶 お子様せんべ い	牛乳 セサミマカロニ
30 水	ジャージャーうどん ポトフスープ フルーツカクテル	513.5(449.9) 21.1(19.0) 16.1(15.3) 1.6(1.4)	ゆでうどん、○米、じゃ がいも、片栗粉、油、砂 糖、○ごま油○白い風船	○牛乳、豚ひき肉、鶏も も肉(皮付き)、○しら す干し、みそ、○かつお 節、○あおのり、	たまねぎ、ハイン缶、み かん缶、にんじん、しょ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、○ しょうゆ、食塩	麦茶 白い風船	牛乳 手作りふりかけおにぎり

都合により献立を変更することがあります。
 献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。
 毎食麦茶がつかます。

