

2025年4月 予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。

曜	日	昼 食		材 料 名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼＋おやつ)	
月	7	魚の塩焼き ひじき大豆煮 ごはん 豆腐と玉葱の味噌汁		魚・塩 大豆・油揚げ・ひじき・人参・いんげん・醤油・砂糖・かつおだし 胚芽米 豆腐・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		お好み焼き(大阪府) 小麦粉・キャベツ・豚肉・山芋・青のり かつおだし・油・ウスターソース・中濃ソース・かつお節 くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 14.3 g	
	21	8 春のいり豆腐 キャベツとアスパラのお浸し ごはん 小松菜の味噌汁		鶏卵・豆腐・鶏肉・人参・たけのこ・乾椎茸・グリーンピース・みりん・砂糖・醤油・塩・かつおだし・油 キャベツ・人参・アスパラガス・かつおだし・醤油・かつお節 胚芽米 小松菜・玉葱・人参・味噌・煮干し・かつおだし		夕焼けごはん 胚芽米・油揚げ・しらす・刻み昆布 人参・醤油・酒・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.1 g	
火	22	9 家常豆腐 さつまいもプルーン煮 ごはん わかめとコーンの味噌汁		生揚げ・鶏肉・人参・こんにやく・筍・乾椎茸・絹さや・油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉・ごま油 さつまいも・プルーン・塩・砂糖 胚芽米 コーン缶・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	焼き豆腐	シュガートースト 食パン・バター・砂糖 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.9 g	
	23	10 豚肉の梅肉炒め もやしとほうれん草海苔サラダ ごはん 大平燕(熊本県)		豚肉・玉葱・ピーマン・油・梅びしお・酒・砂糖・塩・片栗粉 もやし・ほうれん草・人参・刻み海苔・油・酢・砂糖・醤油・かつおだし(乳児のみ) 胚芽米 春雨・キャベツ・玉葱・もやし・人参・たけのこ・きくらげ・青菜・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	じゃがいものチーズホットケーキ 小麦粉・全粒粉・じゃがいも・砂糖・ベーキングパウダー 牛乳・バター・チーズ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.2 g	
木	24	11 魚のキャベツソースかけ ごぼうと隠元の味噌和え ごはん 春野菜の味噌汁		魚・キャベツ・小麦粉・バター・牛乳・塩 ごぼう・いんげん・キャベツ・人参・味噌・砂糖・酒・かつおだし 胚芽米 じゃがいも・キャベツ・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		かしわ飯(福岡県) 胚芽米・鶏肉・ごぼう・人参・乾椎茸 万能ねぎ・醤油・酒 くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 9.8 g	
	25	12 きのこうどん かぶの煮物 くだもの		干めん・豚肉・油揚げ・長ねぎ・人参・しめじ・えのき・なめこ・醤油・みりん・かつおだし かぶ・かぶの葉・人参・砂糖・みりん・醤油・かつおだし くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶		
土	26	14 肉味噌豆腐 かぶとほたてのサラダ ごはん 絹さやの味噌汁		豆腐・牛肉・豚肉・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・油・味噌・醤油・砂糖・片栗粉 ほたて缶・かぶ・かぶの葉・キャベツ・にんじん・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米 絹さや・人参・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		14日 鯛めし(愛媛県)/28日 ごぼうごはん 14日 胚芽米・鯛・万能ねぎ・昆布・白ごま・酒・塩・醤油 28日 胚芽米・人参・ごぼう・油揚げ・青のり・酒・塩・醤油・みりん くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.1 g	
	月	28	1 春野菜オムレツ 油揚げともやしの三杯酢 ごはん きのこの味噌汁		鶏卵・鶏肉・たけのこ・キャベツ・人参・グリーンピース・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 油揚げ・もやし・きゅうり・酢・醤油・みりん・砂糖・かつおだし(乳児のみ) 胚芽米 なめこ・しめじ・えのき・人参・万能ねぎ・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	ふかしいも さつまいも くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.4 g
火	15	2 煮魚 肉じゃが ごはん うどの清汁		魚・醤油・酒・砂糖・みりん・かつおだし 豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・白滝・絹さや・砂糖・酒・醤油・油・かつおだし 胚芽米 うど・人参・わかめ・青菜・醤油・塩・みりん・かつおだし		マカロニきな粉 マカロニ・きな粉・砂糖・塩・油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.6 g	
	水	16 30	3 カレーライス きゅうりとキャベツの浅漬け アスパラの味噌汁		胚芽米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・ピーマン・りんご・にんにく・生姜・油 小麦粉・バター・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・醤油・塩・ヨーグルト キャベツ・きゅうり・人参・醤油・塩・かつおだし アスパラガス・わかめ・万能ねぎ・味噌・煮干し・かつおだし		赤飯 胚芽米・もち米・小豆・黒ごま・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23 g 脂質 15.6 g
木	17	4 豆腐ツナハンバーグ 小松菜と人参のソテー ごはん かぼちゃの味噌汁		豆腐・ツナ缶・人参・玉葱・生椎茸・万能ねぎ・パン粉(卵無し)・片栗粉・醤油・塩 小松菜・もやし・人参・油・醤油・塩・砂糖 胚芽米 かぼちゃ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		チーズマヨパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 チーズ・マヨネーズ(卵無し) くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.7 g	
	金	18	5 麻婆丼 粉吹きいも 白菜のスープ/くだもの		胚芽米・豆腐・豚肉・長ねぎ・にら・人参・生姜・にんにく・味噌・かつおだし・醤油・酒・片栗粉・油 じゃがいも・塩・青のり 白菜・玉葱・人参・塩・醤油・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	＜今月の伝統行事＞ 3日 入園お祝い(赤飯)	
土	19	5 麻婆丼 粉吹きいも 白菜のスープ/くだもの		胚芽米・豆腐・豚肉・長ねぎ・にら・人参・生姜・にんにく・味噌・かつおだし・醤油・酒・片栗粉・油 じゃがいも・塩・青のり 白菜・玉葱・人参・塩・醤油・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	＜今月の伝統行事＞ 3日 入園お祝い(赤飯)		

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー546kcal たんぱく質22.2g 脂質15.2g カルシウム239mg