

令和7年4月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
1	火	ごはん ポークビーンズ チーズサラダ 大根スープ	麦茶 ヨーグルト和え	米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、ベーコン、チーズ	みかん缶、たまねぎ、だいこん、キャベツ、もも缶(白桃)、バナナ、パイン缶、にんじん、きゅうり、レモン、干しいたけ	牛乳
2	水	しおラーメン ブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 タ焼けおむすび	ゆで中華めん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、しらす干し	バナナ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、コーン缶、きゅうり、もやし、しめじ、しょうが、にんにく	りんごジュース
3	木	ごはん 煮魚 あかうお きゅうりの酢の物 みそ汁 白菜とえのき	牛乳 じゃがいもフォカッチャ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、あかうお、みそ、ハム、チーズ、しらす干し、粉チーズ	きゅうり、はくさい、みかん缶、ごぼう、えのきたけ、生わかめ、しょうが	牛乳
4	金	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁 豆腐と油揚げ	牛乳 いちごジャムサンド	米、じゃがいも、米、食パン、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しらたき、いちごジャム、葉ねぎ、すりごま	牛乳
5	土	 入園・進級式					
7	月	ごはん 鶏の照り焼き 付け合わせ ブロッコリー ひじきの煮物	牛乳 バナナ せんべい	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ひじき、しょうが	牛乳
8	火	ごはん 焼き肉 付け合わせ 塩もみきゅうり キャベツとハムのごまず	麦茶 オレンジゼリー	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、ハム、みそ、油揚げ	キャベツ、みかん缶、きゅうり、ねぎ、りんご、しょうが、ごま、にんにく	牛乳
9	水	ごはん さけのしおやき 付け合わせ ブロッコリー きんぴらごぼう	牛乳 ホットケーキ(卵不使用)	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ、ヨーグルト(無糖)	ごぼう、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、生わかめ、ごま、だいこん	野菜ジュース
10	木	ごはん 豆腐とツナのソース焼き 三色おひたし みそ汁 玉葱とじゃがいも	牛乳 コーントースト	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ、油漬缶、みそ、卵、とろけるチーズ	たまねぎ、ほうれん草、もやし、コーン缶、にんじん	牛乳
11	金	焼きそば 春野菜の豚汁 オレンジ	鉄分入りジュース わかめおむすび	焼きそばめん、米、じゃがいも、油	豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ごぼう、ピーマン	牛乳
12	土	カレーうどん 青菜のベーコン炒め バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ	牛乳
14	月	チキンピラフ ナムル 春雨スープ	牛乳 手作りメロンパン風	米、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、はるさめ、バター、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、しめじ、葉ねぎ	牛乳
15	火	三色丼 わかめ浸し みそ汁 かばちゃ	麦茶 バナナフレックヨーグルト	米、コーンフレック、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉、みそ、しらす干し、油揚げ	バナナ、かばちゃ、ほうれん草、きゅうり、生わかめ、コーン缶、にんじん、焼きのり、しょうが	鉄分入りジュース
16	水	ごはん ホイコーロー じゃがいものバター煮 中華風コンソープ	牛乳 カナッペ	米、じゃがいも、砂糖、油、バター、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、生クリーム、みそ	キャベツ、クリームコーン缶、みかん缶、ピーマン、葉ねぎ、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳
17	木	ごはん おかから揚げ 付け合わせ ブロッコリー ポテトサラダ	麦茶 ミルクもち	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、みそ、かつお節、油揚げ、きな粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しょうが、ブロッコリー	牛乳
18	金	ごはん さばのみそ煮 青菜の納豆和え すまし汁 えのきとわかめ	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、やまといも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さば、卵、挽きわり納豆、チーズ、ウインナーソーセージ、みそ、かつお節	こまつな、キャベツ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、生わかめ、葉ねぎ、ごま、しょうが、あおのり	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
19	土	ハヤシライス 青菜の豆乳スープ バナナ	牛乳 かし	米、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、コーン缶	牛乳
21	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとツナの甘酢和え みそ汁 玉葱とわかめ	牛乳 カステラ	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、生わかめ、にんじん、しょうが	牛乳
22	火	ごはん チキンカレー コールスローサラダ 豆腐スープ	ほうじ茶 ミルクボンチ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏むね肉	たまねぎ、キャベツ、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、パイン缶、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、りんご、にんにく	牛乳
23	水	ごはん かじきのスティック揚げ 付け合わせ ブロッコリー もやしのサラダ	牛乳 マカロニケチャップ	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かじき、みそ、油揚げ、ハム	もやし、ブロッコリー、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、しょうが、ごま	りんごジュース
24	木	☆お楽しみ献立 ぞう組希望献立☆ 食パン・いちごジャム コーンポタージュ 煮込みハンバーグ ベーコンサラダ	牛乳 フライドポテト	食パン、じゃがいも、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ベーコン	クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、いちごジャム・低糖度、にんじん、りんご、パセリ	牛乳
25	金	親子丼 小松菜のじゃこ和え みそ汁 切干大根と油揚げ	牛乳 かりんとう	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、みそ、油揚げ、しらす干し	こまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	牛乳
26	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポトフ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、きゅうり	牛乳
28	月	たけのこごはん 豆腐入り松風焼き 磯辺和え みそ汁 キャベツとえのき	牛乳 よもぎのケーキ	米、ホットケーキ粉、はちみつ、パン粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ、鶏むね肉	ほうれん草、たけのこ(ゆで)、キャベツ、にんじん、よもぎ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、ごま、焼きのり	牛乳
29	火	昭和の日					
30	水	ミートソーススパゲッティ シーチキンきゅうり 野菜スープ レタス	牛乳 チーズおからおむすび	スパゲッティ、米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、ツナ油漬缶、チーズ、かつお節、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、レタス、ホールトマト缶詰、にんじん、生わかめ、りんご、干しいたけ	野菜ジュース

都合により献立の内容が変わることがあります。ご承知おきください。

ご入園・ご進級おめでとうございます!

新生活の始まりです。毎日元気に活動するための第一歩は、生活リズム!
朝ごはんをしっかり食べて、夜はゆっくり体を休めて4月をスタートしましょう。
4月の献立は食べやすく、子どもに人気の高いメニューを多くしました。
今年も1年間、楽しい昼食やおやつの時間となるよう給食室一同、心を込めて作りますのでよろしくお願いいたします。

※ 20日 お楽しみ給食の日 ぞう組の希望献立

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	538 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	22.2 g	カルシウム	241 mg
	脂質	17.9 g	ビタミンC	36 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	6 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	460 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	19.6 g	カルシウム	254 mg
	脂質	16.6 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.4 g

旬の食べ物

- ・春キャベツ
- ・スナップエンドウ
- ・たけのこ
- ・アスパラガス