

2025年

4月献立予定表

しんあい保育園(一般)

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
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
1	火	■キーマカレー ドレッシングサラダ バナナヨーグルト	牛乳 プリン（卵不使用） ■幼児：小魚	米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト（無糖）、豚ひき肉、■だいず水煮	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、みかん缶、ピーマン、コーン缶	牛乳
2	水	ごはん キウイフルーツ 鯖のごまパン粉焼き うの花煮 みそ汁	■にゅうめん	米、干しそうめん、★パン粉、油、砂糖、ごま油、ごま	さわら、■おから、鶏ひき肉、鶏もも肉、みそ、■油揚げ、生わかめ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
3	木	ごはん バナナ ひじき入り肉団子 お浸し みそ汁	牛乳 ◎カステラ	米、じゃがいも、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、みそ、生わかめ、ひじき、かつお節	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうが	牛乳
4	金	ごはん オレンジ ■スタミナ焼き肉 切干大根のナムル ■春雨スープ	牛乳 黒糖蒸しパン	米、■ホットケーキ粉、はるさめ、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、生わかめ、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、にら	牛乳
5	土	 入園式					
7	月	■スパゲティミートソース コールスローサラダ たまごスープ 甘夏みかん缶	麦茶 こんぶおにぎり	スパゲティ、米、★■卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、◎卵、チーズ、こんぶ佃煮	なつみかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、チンゲンサイ、コーン缶、セロリー	牛乳
8	火	ごはん バナナ タンドリーチキン マカロニサラダ ■かぶのスープ	ジュース 麩のラスク	米、★■卵不使用マヨネーズ、マカロニ、無塩バター、★焼ふ、バター	鶏もも肉、★ベーコン、ヨーグルト（無糖）	バナナ、かぶ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、コーン缶	牛乳
9	水	たけのこごはん いちご 鮭のみそマヨネーズ焼き 春きゃべつのおかか和え すまし汁	牛乳 あげばん（きな粉）	米、■ロールパン、★■卵不使用マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、■絹ごし豆腐、みそ、■油揚げ、生わかめ、■きな粉、かつお節	いちご、キャベツ、にんじん、たけのこ（ゆで）、しいたけ	牛乳
10	木	ごはん ミニゼリー じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 ひじきサラダ みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、じゃがいも、■ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、■絹ごし豆腐、■ツナ油漬、みそ、■油揚げ、生わかめ、	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん	カルシウム
11	金	ごはん キウイフルーツ 豆腐ハンバーグ 三色ごま和え みそ汁	牛乳 ■焼きそば	米、■★焼きそばめん、★パン粉、油、砂糖、すりごま、片栗粉	牛乳、■木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩)、みそ、■油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、キウイフルーツ、もやし、にんじん、葉ねぎ	牛乳
12	土	親子丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖、★焼ふ	牛乳、◎卵、鶏もも肉、みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース（冷凍）	牛乳
14	月	ごはん オレンジ さばの煮付け ■納豆和え みそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	米、■ロールパン、いちごジャム、砂糖、★焼ふ	牛乳、さば、■挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳
15	火	■春のかき揚げ丼 酢の物 すまし汁 ミニゼリー	麦茶 さくらおにぎり	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	■絹ごし豆腐、しらす干し、生わかめ	かぶ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス、かぶ・葉、コーン缶	カルシウム
16	水	ごはん バナナ チンジャオロース 春雨サラダ ■こらたまスープ	牛乳 ■お好み焼き	米、小麦粉、やまといも、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、豚ひき肉、あおのり	バナナ、キャベツ、にんじん、たけのこ（ゆで）、きゅうり、ピーマン、コーン缶、にら、にんにく、しょうが	牛乳

17	木	ごはん キウイフルーツ ■ごぼうハンバーグ 切干大根煮 みそ汁	牛乳 ■あおのりポテト	米、じゃがいも、油、★パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ、■油揚げ、あおのり	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
18	金	ごはん オレンジ 干草焼き ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 お子さまビール	米、砂糖、ごま油	牛乳、◎卵、ヨーグルト（無糖）、鶏ひき肉、★なると、みそ	オレンジ、ブロッコリー、だいこん、こまつな、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	牛乳
19	土	■麻婆豆腐丼 ■中華スープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、■絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳
21	月	ごはん 甘夏みかん缶 おかか唐揚げ アスパラサラダ みそ汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、砂糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、◎卵、みそ、かつお節、■油揚げ	なつみかん缶、キャベツ、だいこん、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
22	火	ごはん キウイフルーツ ■豆腐とツナの照り焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳 ■スパゲティナポリタン	米、じゃがいも、スパゲティ、油、★パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、■木綿豆腐、■ツナ油漬、豚ひき肉、みそ、■油揚げ、ひじき	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	牛乳
23	水	ロールパン ヨーグルト ■春野菜のグラタン ブロッコリー ■野菜スープ	麦茶 ■チャーハン	■ロールパン、米、じゃがいも、バター、小麦粉、★パン粉、油	ヨーグルト（明治）、牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、★なると、◎卵、粉チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス、ねぎ、葉ねぎ	牛乳
24	木	ごはん バナナ 豚肉のしょうが焼き ごま酢和え みそ汁	牛乳 アメリカンドッグボール	米、■ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、★ウインナー、■ツナ油漬、みそ、生わかめ、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳
25	金	■こいのぼりランチ ゼリー ブロッコリー ポテトサラダ ■オニオンスープ	牛乳 ◎こいのぼりどら焼き（クリーム）	米、じゃがいも、★■卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、◎卵シート	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、コーン缶	カルシウム
26	土	■中華丼 ■わかめスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、いんげん、コーン缶	牛乳
28	月	ごはん オレンジ ■黒はんぺんフライ 肉じゃが みそ汁	牛乳 かりんとウーハースト	米、じゃがいも、食パン、バター、★パン粉、油、砂糖、小麦粉、★焼ふ	牛乳、黒はんぺん、豚肉(肩ロース)、◎卵、みそ	オレンジ、たまねぎ、しらたき、にんじん、葉ねぎ、グリーンピース（冷凍）	牛乳
29	火	 昭和の日					
30	水	ごはん バナナ 春キャベツのハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁	麦茶 さけおにぎり	米、★パン粉、油、砂糖、ごま	豚ひき肉、■絹ごし豆腐、さけ（塩）、みそ、生わかめ	バナナ、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しらたき、葉ねぎ	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。 未摂取食材は、提供前に必ず家庭で摂取し、アレルギー症状が出ないかの確認をお願いします。							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	532 kcal	鉄	2.1 mg			
	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	208 mg			
	脂質	17.0 g	ビタミンC	37 mg			
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.5 g			

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。
■は大豆成分含有の献立です。（醤油・味噌・大豆油除く）

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。