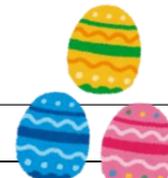


# 4月の献立表

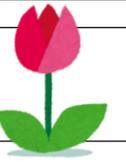
増美保育園 2025年 4月



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鮭の照り焼き 白和え 味噌汁 ご飯	さけ 豆腐 味噌	しめじ・人参・ほうれん草 玉葱・豆苗	砂糖・サラダ油 胡麻・砂糖 米	料理酒・みりん・醤油 塩・醤油 水・天然だし
			3時	チーズ蒸しパン 麦茶	牛乳・チーズ		小麦粉・砂糖・サラダ油
2	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鶏と車麩の煮物 ほうれん草のツナ和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 ツナ 油揚げ・味噌	人参・干し椎茸・小松菜 ほうれん草・もやし 長葱	車麩・サラダ油 米	天然だし・醤油・みりん・料理酒・塩 こしょう・醤油 水・天然だし
			3時	そぼろおにぎり 麦茶	鶏肉	生姜	米・砂糖
3	木	10時	蒸しかぼちゃ			南瓜	
		昼食	豚肉と野菜の洋風炒め 切干大根サラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	白菜・玉葱・人参・ピーマン 切干大根・胡瓜・人参 もやし・大根の葉	サラダ油 砂糖・マヨドレ 米	コンソメ・塩・オイスターソース・こしょう 醤油・天然だし 水・天然だし
			3時	メロンパントースト 牛乳	牛乳・スキムミルク 牛乳	レモン	食パン・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
4	金	10時	バナナ			バナナ	
		昼食	ハヤシライス 豆ポテトサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ミックスビーンズ	玉葱・マッシュルーム コーン	サラダ油・米 じゃが芋・マヨドレ ぶどうゼリーの素	乳対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・ コンソメ・塩・水 塩・こしょう 水
			3時	南瓜ドーナツ 牛乳	スキムミルク・玉子 牛乳	南瓜	ホットケーキミックス・砂糖・サラダ油
5	土	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	ソース焼きそば ハバロア すまし汁	豚肉 牛乳	人参・玉葱・もやし・きゃべつ・青のり粉 わかめ・干し椎茸	焼きそば麺・サラダ油 ハバロアの素	焼きそばソース 水 水・天然だし・塩・醤油
			3時	せんべい 麦茶			星たべよ
7	月	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鶏のレモン塩こうじ焼 *青梗菜の中華和え がんと野菜の煮物 味噌汁 ご飯	鶏肉 がんととき 味噌	レモン 青梗菜・コーン 人参・グリーンピース わかめ	サラダ油 砂糖・胡麻油 砂糖 じゃが芋 米	塩こうじ 醤油・酢 醤油・天然だし 水・天然だし
			3時	りんご蒸しパン 麦茶	豆乳	りんご缶	小麦粉・砂糖
8	火	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	スパニッシュオムレツ ひじきマリネ ミネストローネスープ 食パン	玉子・豚肉・スキムミルク ウインナー	ピーマン ひじき・大根・枝豆・人参 きゃべつ・人参・玉葱・水煮トマト・パセリ	じゃが芋・マーガリン 砂糖・サラダ油 食パン	塩・こしょう・ケチャップ 醤油・酢・塩 コンソメ・塩・こしょう・水
			3時	五平餅風おにぎり 麦茶	味噌		米・サラダ油・胡麻・砂糖
9	水	10時	蒸しかぼちゃ			南瓜	
		昼食	鶏の胡麻照り焼き *菜の花のお浸し なめ茸と白菜の和え物 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節 かにかま 油揚げ・味噌	菜の花 白菜・胡瓜・なめ茸 絹さや	砂糖・胡麻・サラダ油 胡麻油 米	醤油・みりん 醤油 醤油 水・天然だし
			3時	プリン 麦茶	プリンの素・牛乳・スキムミルク		砂糖
10	木	10時	バナナ			バナナ	
		昼食	豚の塩炒め 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁 ご飯	豚肉 高野豆腐 味噌	きゃべつ・玉葱・人参・にんにく・生姜 グリーンピース 大根・大根の葉	サラダ油・片栗粉 片栗粉・サラダ油・砂糖 米	鶏がらスープ・塩 天然だし・料理酒・みりん・醤油 水・天然だし
			3時	あんこクリームサンド 牛乳	こしあん・ホイップ 牛乳		ロールパン
11	金	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	チキンカレー 玉子マカロニサラダ ピーチゼリー	鶏肉 玉子	玉葱・人参・生姜・にんにく 玉葱・スナップエンドウ	じゃが芋・サラダ油・米 マカロニ・マヨドレ ピーチゼリーの素	カレー粉・乳対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 塩・こしょう 水
			3時	きな粉ちんすこう 牛乳	きな粉 牛乳		三温糖・サラダ油・小麦粉
12	土	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	三色丼 チンゲン菜の和え物 味噌汁	豚肉・玉子・かつお節 味噌	生姜・いんげん 青梗菜・人参・もやし 玉葱・わかめ	砂糖・片栗粉・サラダ油・米 胡麻油・砂糖	料理酒・醤油・みりん・水・塩 醤油・鶏がらスープ 水・天然だし
			3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット
14	月	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	チキンステーキ *人参の甘煮 ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉 チーズ	玉葱・にんにく 人参 ブロッコリー ほうれん草	サラダ油・砂糖・片栗粉 砂糖 サラダ油・砂糖 じゃが芋 米	塩・こしょう・醤油・酢・料理酒・水 塩 醤油・酢・塩 コンソメ・塩・こしょう・水
			3時	マーマレードケーキ 麦茶	牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・マーマレードジャム
15	火	10時	バナナ			バナナ	
		昼食	家常豆腐 竹輪の磯マヨ焼き 中華スープ ご飯	厚揚げ・豚肉 竹輪	もやし・きゃべつ・人参・絹さや・生姜 青のり粉 青梗菜・コーン	サラダ油・片栗粉 マヨドレ 胡麻油 米	オイスターソース・醤油・鶏がらスープ・料理酒 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
			3時	芋もち 牛乳	牛乳・スキムミルク 牛乳		じゃが芋・片栗粉・サラダ油



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
16	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	ひじき入り卵焼き 白菜のゆかり和え 味噌汁 わかめご飯	豚肉・玉子 味噌	ひじき・人参・長葱・干しいたけ 白菜・人参・ゆかり 南瓜・玉葱 わかめ	砂糖・サラダ油 米	天然だし・塩・醤油・みりん・料理酒 塩 水・天然だし
		3時	チーズスコーン 麦茶	スキムミルク・牛乳・チーズ		ホットケーキミックス・マーガリン	麦茶・水
17	木	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	豚肉の甘辛炒め 春雨サラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 玉子 豆腐・味噌	玉葱・人参・白菜・生姜・にんにく わかめ・人参・もやし 長葱	砂糖・サラダ油 春雨・砂糖・胡麻油 米	みりん・醤油 醤油・酢 水・天然だし
		3時	シュガーパイ 牛乳	牛乳		パイシート・グラニュー糖	
18	金	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	肉うどん 鶏とほうれん草の磯和え オレンジ	豚肉 鶏肉	干しいたけ・玉葱・人参・小松菜 ほうれん草・もやし・焼のり オレンジ	うどん・サラダ油・砂糖	水・天然だし・めんつゆ・醤油・みりん・油 醤油
		3時	炒り卵とりのおにぎり 麦茶	玉子	青のり粉	米・サラダ油	塩・めんつゆ 麦茶・水
19	土	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	他人丼 ゼリー 味噌汁	玉子・豚肉 味噌	玉葱・グリーンピース 小松菜・玉葱	サラダ油・片栗粉・米 ゼリーの素	醤油・みりん・料理酒・天然だし・水 水 水・天然だし
		3時	せんべい 麦茶			皇たべよ	麦茶・水
21	月	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	バーベキューチキン *ほうれん草のお浸し 南瓜のいとこ煮 中華スープ ご飯	鶏肉 茹で小豆	にんにく・生姜 ほうれん草 南瓜 白菜・コーン	サラダ油 砂糖 胡麻油 米	醤油・ケチャップ・中濃ソース 醤油・和風だし 醤油・みりん・天然だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	マシュマロおこし 麦茶			コーンフレーク・マーガリン	マシュマロ 麦茶・水
22	火	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	豚肉のごまみそ炒め さつま揚げと大根煮 すまし汁 ご飯	豚肉・味噌 さつま揚げ 豆腐	白菜・ピーマン 大根・いんげん 干し椎茸	サラダ油・三温糖・胡麻 砂糖 米	料理酒・みりん 醤油・天然だし 水・天然だし・醤油
		3時	ジャムクラッカーサンド 牛乳	牛乳		クラッカー・いちごジャム	
23	水	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	タンドライチキン風 *粉ふき芋 コーンサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉・ヨーグルト	玉葱・にんにく パセリ コーン・きゃべつ・胡瓜 人参・玉葱	サラダ油 じゃが芋 サラダ油・砂糖 米	カレー粉・ケチャップ・塩 コンソメ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	菜飯チーズおにぎり 麦茶	チーズ	菜めしご飯の素	米	麦茶・水
24	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	マーボー豆腐 もやしのおかかボン酢和え 春雨スープ ご飯	豆腐・豚肉・味噌 かつお節	長葱・にんにく・生姜・グリーンピース もやし・青梗菜・コーン・レモン 白菜	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 春雨・胡麻油 米	醤油・オイスターソース・鶏がらスープ・水 醤油・みりん・酢・和風だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	いちごジャムヨーグルト 麦茶	ヨーグルト		いちごジャム・砂糖	麦茶・水
25	金	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鶏肉のかりん揚げ *茹でキャベツ 南瓜サラダ すまし汁 ご飯	鶏肉	生姜 きゃべつ 南瓜・人参・コーン・グリーンピース・玉葱・レーズン わかめ	片栗粉・サラダ油・砂糖 マヨドレ 焼酎 米	塩・酢・醤油・みりん 塩 水・天然だし・塩・醤油
		3時	さつま芋のケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳		さつま芋・小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
26	土	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	和風カレー丼 ゼリー 味噌汁	豚肉・油揚げ 味噌	玉葱・生姜・ほうれん草 玉葱・人参	米・サラダ油・砂糖・片栗粉 ゼリーの素	ル対応カレーフレーク・醤油・天然だし 水 水・天然だし
		3時	ウエハース 麦茶			ウエハース	麦茶・水
28	月	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	ホキのレモンバター醤油 *ブロッコリー カラフルサラダ コンソメスープ ご飯	ほき 豆腐	レモン ブロッコリー カリフラワー・スナップエンドウ・人参・コーン ほうれん草	マーガリン・サラダ油 サラダ油・砂糖 米	料理酒・醤油 酢・塩・コンソメ コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	三温糖のスナッヂ 麦茶			焼酎・マーガリン・サラダ油・三温糖	麦茶・水
30	水	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鶏肉の中華焼き *いんげんのごま和え 豆サラダ わかめスープ ご飯	鶏肉 ミックスビーンズ	にんにく・生姜 いんげん コーン・枝豆・人参 わかめ・玉葱	胡麻油 胡麻・砂糖 マヨドレ 胡麻・胡麻油 米	料理酒・醤油・鶏がらスープ 醤油 塩・こしょう 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	みたらし南瓜 麦茶		南瓜	砂糖・片栗粉	醤油・水 麦茶・水



※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください  
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	437kcal
	たんぱく質	15g	14.8g
	食塩	1.8g	1.7g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	555kcal
	たんぱく質	17g	19.3g
	食塩	2g	2.2g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります