

# 4月 献立表 幼児食

2025年 4月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 15 火	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎フルーツケーキ	鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳	日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、バナナアップル缶	うるち米、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、マヨネーズ、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 474kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.7g 炭水化物 67.9g 塩分 1.4g
2 16 30 水	ごはん かれの煮つけ 切り干し大根とひじきの炒め煮 ほうれん草のみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎ぶどうパン	かれい、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	しょうが、切干だいこん、干しひじき、にんじん、ほうれん草、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、しらたき、ごま油、ぶどうパン	水、清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 423kcal たんぱく質 20.6g 脂質 8.6g 炭水化物 69.1g 塩分 1.6g
3 17 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 さつまいものみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎のり塩お麩ラスク	豚かたロース、油揚げ、牛乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、あおのり	うるち米、炒め油、さつまいも、釜焼きふ、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、昆布・煮干しだし、食塩	エネルギー 464kcal たんぱく質 18.3g 脂質 20.2g 炭水化物 56.1g 塩分 1.1g
4 18 金	ごはん さわらの西京焼き 小松菜の煮浸し かぶのみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	さわら、油揚げ、かつお節、高野豆腐、牛乳	こまつな、にんじん、かぶ、かぶの葉	うるち米	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし	エネルギー 480kcal たんぱく質 21.0g 脂質 11.4g 炭水化物 76.5g 塩分 1.4g
5 19 土	炊き込みごはん かぼちゃ甘煮 白菜と豆腐のみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	にんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげん、日本かぼちゃ、はくさい	うるち米、きび砂糖	水、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、甘辛せんべい	エネルギー 380kcal たんぱく質 11.9g 脂質 5.6g 炭水化物 74.8g 塩分 1.3g
7 21 月	キーマカレー フレンチサラダ アスパラとコーンのスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎シリアルヨーグルト	豚ひき肉、牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、みかん缶、アスパラガス、スイートコーン	うるち米、調合油、きび砂糖、コーンフレーク	パセリ、カレールウ、米酢、食塩、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 509kcal たんぱく質 17.5g 脂質 19.9g 炭水化物 71.5g 塩分 1.2g
8 22 火	ごはん かじきのパン粉焼き 温野菜 大根のみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎ガーリックトースト	めかじき、油揚げ、牛乳	ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、にんにく、パセリ	うるち米、パン粉、サラダ油、食パン、オリーブ油	食塩、中濃ソース、パセリ、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 479kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.7g 炭水化物 60.7g 塩分 1.7g
9 23 水	たけのこご飯 松風焼き 小松菜とえのきのすまし汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎ふかし芋	油揚げ、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たけのこ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ	うるち米、きび砂糖、サラダ油、いりごま、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、食塩	エネルギー 434kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.8g 炭水化物 70.2g 塩分 1.5g
10 24 木	わかめごはん 肉じゃが 白菜と厚揚げのみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎ひじき混ぜごはん	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳	カットわかめ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、はくさい、干しひじき	うるち米、じゃがいも、しらたき、炒め油、きび砂糖、ごま油、いりごま	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、清酒、本みりん	エネルギー 510kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.1g 炭水化物 85.9g 塩分 1.8g
11 25 金	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の納豆和え かぼちゃのみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎いちご蒸しパン	さけ、挽きわり納豆、高野豆腐、牛乳	ほうれん草、にんじん、りょくとうもやし、刻みのり、日本かぼちゃ、たまねぎ、いちごジャム	うるち米、ホットケーキミックス	食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 435kcal たんぱく質 23.6g 脂質 10.6g 炭水化物 66.0g 塩分 1.2g
12 26 土	鶏そぼろ丼 さつまいもの甘煮 小松菜のみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎カルシウムせんべい	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな	うるち米、炒め油、きび砂糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、米みそ、昆布・煮干しだし、カルシウムせんべい	エネルギー 457kcal たんぱく質 13.8g 脂質 8.9g 炭水化物 85.1g 塩分 1.0g
14 28 月	塩焼きそば 豆腐のみそ汁 いちご	○牛乳 ◎牛乳 ◎グリーンピースごはん	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、にら、あおのり、たまねぎ、カットわかめ、いちご、グリーンピース、日高こんぶ	蒸し中華めん、炒め油、うるち米	食塩、米みそ、昆布・煮干しだし、清酒	エネルギー 426kcal たんぱく質 18.3g 脂質 11.4g 炭水化物 69.3g 塩分 1.5g