

2025年4月献立表 保育所


日 (曜日)	14・28 日(月)			1・15 日(火)			2・16・30 日(水)			3・17 日(木)			4・18 日(金)			5・19 日(土)			日 (曜日)	7・21 日(月)			8・22 日(火)			9・23 日(水)			10・24 日(木)			11・25 日(金)			12・26 日(土)		
昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの おかか和え だいこんと 油揚げのみそ汁			ツナケチャップ スパゲティ キャベツと たまねぎのスープ			ごはん 豚汁 ほうれんそうの浸し			ハヤシライス キャベツと コーンのサラダ			ごはん さわらのしょうが煮 小松菜のごま和え とうふとわかめの すまし汁			ごはん 高野豆腐の含め煮 ちんげん菜の 甘酢和え			昼食	パン クリームシチュー キャベツのサラダ			ごはん 白身魚の 野菜あんかけ えのきたけと 油揚げのみそ汁			ごはん ポークチャップ ブロッコリーの サラダ キャベツと にんじんのスープ			ごはん ★かしわのすき焼き ほうれんそうの おかか和え			ごはん さけの塩焼き ちんげん菜の浸し たまねぎと わかめのみそ汁			カレーうどん 小松菜と もやしのナムル		
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g		材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g			
	米	40.0	50.0	スパゲティ 油	30.0	45.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0		パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん 豚肉	100	150
	鶏肉	50.0	60.0	ツナ油漬缶	20.0	25.0	豚肉	25.0	30.0	たまねぎ	37.6	56.4	さわら	40.0	50.0	鶏肉	30.0	35.0		鶏肉(細切れ)	25.0	35.0	白身魚	40.0	50.0	豚肉	35.0	45.0	鶏肉	25.0	30.0	生さけ	40.0	50.0	たまねぎ	25.0	30.0
	しょうが	0.2	0.3	たまねぎ	28.2	37.6	油揚げ	7.0	10.0	じゃがいも	22.5	36.0	しょうが	0.6	0.8	高野豆腐	6.0	8.0		じゃがいも	40.5	54.0	食塩	0.2	0.3	たまねぎ	37.6	47.0	焼きどうふ	30.0	40.0	はくさい	28.2	37.6	青ねぎ	1.9	2.8
	濃口しょうゆ	1.0	1.5	にんじん	9.7	14.6	にんじん	6.8	9.7	にんじん	14.6	19.4	砂糖	1.5	2.0	青ねぎ	1.9	2.8		たまねぎ	37.6	47.0	片栗粉	2.0	2.5	しめじ	8.0	10.0	はくさい	28.2	37.6	油	2.0	3.0	油	2.0	3.0
	みりん	1.0	1.5	ピーマン	4.3	5.9	だいこん	18.0	27.0	油	2.0	3.0	濃口しょうゆ	3.0	4.0	たまねぎ	28.2	37.6		にんじん	14.6	19.4	油	2.0	3.0	油	0.8	1.0	青ねぎ	1.9	2.8	ちんげん菜	25.5	34.0	カレー粉	0.3	0.5
				マヨネーズ(※スライス)	5.0	7.0	じゃがいも	18.0	27.0	スープの素	0.7	1.0	水	0.0	0.0	にんじん	9.7	14.6		油	0.8	1.0	たまねぎ	11.3	14.1	ケチャップ	3.2	4.0	たまねぎ	28.2	37.6	にんじん	6.8	9.7	濃口しょうゆ	3.0	4.0
	ブロッコリー	20.0	25.0	油	2.0	3.0	青ねぎ	1.9	2.8	水	7.0	10.0	小松菜	25.5	34.0	糸こんにゃく	15.0	20.0		バター	1.5	2.0	にんじん	14.6	17.5	ウスターソース	1.2	1.5	糸こんにゃく	15.0	20.0	花かつお	0.5	0.7	ウスターソース	2.5	3.0
	にんじん	6.8	9.7	ケチャップ	10.0	15.0	油	2.0	3.0	ケチャップ	15.0	20.0	にんじん	6.8	9.7	砂糖	3.0	4.0		スープの素	60.0	90.0	えんどうまめ	1.5	2.0	砂糖	0.8	1.0	えんどうまめ	15.0	20.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	だしかつお	2.0	3.0
花かつお	0.5	0.7	食塩	0.0	0.0	みそ	5.0	7.0	ウスターソース	2.0	3.0	にんじん	6.8	9.7	砂糖	3.0	4.0	だしかつお	1.0	1.5	だしかつお	0.8	1.0	食塩	0.1	0.1	油	2.0	2.5	たまねぎ	14.1	18.8	水	100	140		
薄口しょうゆ	0.7	1.0				だしかつお	2.0	3.0	赤ぶどう酒	2.5	4.0	白ごま	1.2	1.5	濃口しょうゆ	4.5	6.0	牛乳	50.0	70.0	水	40.0	50.0	水	2.0	2.5	濃口しょうゆ	2.0	3.0	干わかめ	0.2	0.3	片栗粉	4.5	6.0		
			キャベツ	12.8	17.0	水	100	140	米粉	3.0	5.0	とうふ	30.0	40.0	ちんげん菜	25.5	34.0	米粉	3.0	5.0	薄口しょうゆ	2.4	3.0	みりん	1.2	1.5	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0	小松菜	25.5	34.0		
だいこん	22.5	27.0	たまねぎ	14.1	18.8	ほうれんそう	27.0	36.0	キャベツ	21.3	29.8	干わかめ	0.2	0.3	にんじん	6.8	9.7	油	3.0	3.5	えのきたけ	5.9	8.5	食塩	0.1	0.1	ほうれんそう	27.0	36.0	だしかつお	2.0	3.0	もやし	6.9	9.9		
油揚げ	7.0	10.0	スープの素	0.8	1.0	にんじん	6.8	9.7	コーン缶	7.0	10.0	薄口しょうゆ	3.0	4.0	酢	2.0	2.5	だしこんぶ	0.8	1.0	油揚げ	7.0	10.0	砂糖	0.4	0.5	にんじん	6.8	9.7	水	100	140	酢	0.8	1.2		
みそ	5.0	7.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	花かつお	0.5	0.7	油	3.0	3.5	だしこんぶ	0.8	1.0	砂糖	0.6	0.7	だしかつお	1.0	1.5	えのきたけ	5.9	8.5	食塩	0.1	0.1	花かつお	0.5	0.7	濃口しょうゆ	1.0	1.5	砂糖	0.5	0.8		
だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	濃口しょうゆ	0.7	1.0	酢	2.0	2.5	だしこんぶ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.6	0.7	水	100	140	油	3.0	3.5	えのきたけ	5.9	8.5	砂糖	0.4	0.5	薄口しょうゆ	0.7	1.0	ごま油	0.5	0.8		
水	100	140	濃口しょうゆ	0.7	1.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	食塩	0.1	0.1	だしこんぶ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.6	0.7	水	100	140	みそ	5.0	7.0	にんじん	11.6	14.6	キャベツ	12.8	17.0	ほうれんそう	27.0	36.0	ごま油	0.5	0.8		
* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。 * 少量、適量の場合に、「0. 0」と示しています。(食塩、水など)																																					

<もうひとくち！メモ>

乾物のイメージが強い豆類も、春には採れたてのものが出回ります。えんどうまめもそのひとつで、特に旬のものは栄養価が高く、甘みも強くおすすめです。

えんどうまめにはむき身を食べるものの他に、さやごと食べられる絹さや（さやえんどう）、スナップえんどう、若菜を食べる豆苗などがあり、どれも緑黄色野菜として食卓を彩ります。

今月は「白身魚の野菜あんかけ」で使用しています。



おやつ	牛乳 くだもの			牛乳 塩おにぎり			牛乳 ポップコーン (キャラメル)			牛乳 ジャムヨーグルト			牛乳 きなこちんすこう			牛乳 ふーちゃん (ふの黒糖スナック)			おやつ	牛乳 のりごまおにぎり			お茶 フライドポテト			牛乳 さくら色蒸しパン (ストロベリー蒸しパン)			牛乳 ぶどうかんてん			牛乳 くだもの			牛乳 ゆかりおにぎり		
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g		材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g			
	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120		牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120			
	バナナ	60.0	90.0	米 食塩	25.0	30.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0	小麦粉	12.0	12.0	焼ふ 黒砂糖	6.0	6.0		米	25.0	30.0	じゃがいも	54.0	63.0	小麦粉	20.0	20.0	棒かんてん	0.7	0.7	なつみかん	38.5	55.0	米	25.0	30.0
							油	1.0	1.5	いちごジャム	15.0	15.0	きな粉	2.0	2.0	黒砂糖	3.0	3.0		きざみのり	0.3	0.5	揚げ油	2.7	3.1	ベーキングパウダー	1.0	1.0	水	50.0	50.0						
							食塩	0.0	0.0				砂糖	6.0	6.0	砂糖	3.0	3.0		白ごま	0.4	0.5	食塩	0.0	0.0	牛乳	18.0	18.0	砂糖	7.0	7.0						
							砂糖	1.4	2.0				油	6.0	6.0	水	8.0	8.0		食塩	0.0	0.0	22日(火)			砂糖	3.0	3.0	100%ぶどうJ	50.0	50.0						
							水	3.0	4.0													フライドポテト															

○みんな一緒にやDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

★今月のおばんざいは、「かしわのすき焼き」です。