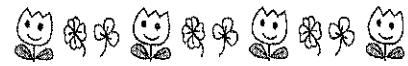




# 4月 予定献立表



令和7年度

みどり保育園

日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g
1	火	ビスケット 牛乳	ごはん ドライカレー 切干大根サラダ 白菜のスープ	手作りショガーパン 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり はくさい ししいたけ	626	23.3	19.9
2	水	せんべい 牛乳	ごはん とりの照り焼き きゅうりとちくわのごま酢和え じゃが芋のみそ汁	大学芋 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋 さつま芋	牛乳 とり肉 ちくわ	きゅうり もやし わかめ	514	19.2	10.9
3	木	ビスケット 牛乳	食パン ブラウンシチュー 白菜サラダ ジョア	なめしおにぎり 麦茶	小麦粉 油 じゃが芋 米	牛乳 豚肉 ジョア かつおぶし	玉ねぎ にんじん はくさい きゅうり コーン だいこん葉	572	19.4	13.8
4	金	ヨーグルト	ごはん コロッケ ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁	ふらすく 牛乳	米 小麦粉 油 コロッケ	ヨーグルト とうふ ふ きなこ 牛乳	ブロッコリー きゃべつ にんじん コーン ネギ	628	16.6	27.8
5	土	せんべい 牛乳	肉みそパグティ もやしのサラダ わかめのスープ	せんべい・ビスケット 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり わかめ コーン	515	21.8	16.9
7	月	せんべい 牛乳	ごはん チキンカレー ツナとひじきのサラダ ゼリー	フルーツサンド 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 パン	牛乳 とり肉 ツナ	玉ねぎ にんじん ひじき きゅうり きゃべつ もやし コーン みかん	667	20.1	20.9
8	火	クラッカー 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 白菜の中華スープ	みそポテト 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 とうふ 豚肉 ちくわ	にんじん ししいたけ 竹の子 なら ネギ もやし ほうれん草 はくさい いんげん	530	18.7	15.3
9	水	ビスケット 牛乳	ごはん とりの唐揚げ きゅうりの酢の物 じゃが芋のみそ汁	ゼリー せんべい・麦茶	米 小麦粉 油 はるさめ じゃが芋	牛乳 とり肉	きゅうり もやし わかめ	473	16.8	10.2
10	木	せんべい 牛乳	コッパパン マカロニグラタン ごまサラダ わかめのスープ	ツナピラフ 麦茶	パン 小麦粉 油 マカロニ 米	牛乳 とり肉 ツナ チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン カリフラワー ブロッコリー きゃべつ きゅうり ほうれん草 だいこん ししいたけ	492	18.7	15.6
11	金	ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのみそ汁	クリームどら焼き 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	ヨーグルト さけ とり肉	にんじん グリンピース きゃべつ しいたけ	543	21.4	16.8
12	土	ビスケット 牛乳	ピラフ ブロッコリーサラダ 大根のスープ	やわらかおかき 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 ウィンナー	玉ねぎ にんじん ピーマン だいこん いんげん ブロッコリー きゃべつ きゅうり コーン	485	11.7	14.1
14	月	せんべい 牛乳	ビビンバ 豆とさつま芋和え 中華わかめスープ	プリン ビスケット・麦茶	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉 大豆 金時豆	にんじん ほうれん草 もやし のり わかめ ネギ	543	18.7	16.2
15	火	ビスケット 牛乳	とりのなばらうどん 炒り豆腐 パナナ	手作りのコンパン 牛乳	うどん 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 とり肉 とうふ ちくわ	玉ねぎ にんじん ししいたけ しめじ いんげん パナナ コーン	500	20.6	12.6
16	水	せんべい 牛乳	ごはん さばのごまみそ焼き ビーフン炒め 白菜のみそ汁	さつま芋の天ぷら 麦茶	米 小麦粉 油 ビーフン さつま芋	牛乳 さば 豚肉	きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ ピーマン はくさい 小松菜	582	18.1	20.8
17	木	ビスケット 牛乳	黒糖ロールパン パーベキューチキン インディアンサラダ キャベツのスープ	わかめおにぎり 麦茶	パン 小麦粉 油 じゃが芋 米	牛乳 とり肉 ちくわ 大豆 枝豆	きゅうり にんじん きゃべつ しいたけ わかめ	463	21.7	12.3
18	金	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが もやしの甘酢和え 大根のみそ汁	カステラ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	ヨーグルト 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり わかめ だいこん だいこん葉	565	19.1	13.6
19	土	せんべい 牛乳	タンメン 肉団子のケチャップ和え ゼリー	せんべい・ビスケット 牛乳	中華めん 小麦粉 油	牛乳 豚肉 肉団子	きゃべつ にんじん もやし ネギ	520	20.7	19.7
21	月	チーズ ジュース	ごはん ポークカレー ツナとひじきのサラダ パイン	大豆の炒り煮 ビスケット・麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	チーズ 豚肉 ツナ 大豆 じゃこ	玉ねぎ にんじん ひじき きゅうり コーン もやし きゃべつ パイン	648	17.5	23.7
22	火	せんべい 牛乳	ナポリタンスパゲティ わかめサラダ 小松菜のスープ チーズ	ミルクプリン せんべい・麦茶	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ウィンナー チーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム わかめ コーン きゃべつ きゅうり 小松菜 はくさい	552	18.3	23.5
23	水	クラッカー 牛乳	ごはん タラフライ 春雨の中華和え おつゆ炒めのみそ汁	オレンジケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 はるさめ	牛乳 たら ちくわ たまご	きゅうり にんじん もやし ネギ	644	21.7	21.4
24	木	ビスケット 牛乳	食パン 肉団子のトマト煮 もやしのカレー風味サラダ 白菜のスープ	竹の子ごはん 麦茶	パン 小麦粉 油 米	牛乳 肉団子 油あげ	玉ねぎ にんじん トマト えだまめ もやし きゅうり はくさい コーン	551	18	15.8
25	金	ヨーグルト	ごはん チャプチェ コーンポテト 中華豆腐スープ	アメリカンワッフル 牛乳	米 小麦粉 油 はるさめ じゃが芋	ヨーグルト 豚肉 チーズ とうふ 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン もやし コーン ししいたけ わかめ	602	20.6	22.3
26	土	ビスケット 牛乳	そぼろ丼 きゃべつのみそ和え 和風スープ	やわらかおかき 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 とり肉	きゃべつ 小松菜 にんじん だいこん ししいたけ きぬさや	506	22.8	12.9
28	月	せんべい 牛乳	ビビンバ 豆とさつま芋和え 中華わかめスープ	わらびもち せんべい・麦茶	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 きなこ	にんじん ほうれん草 もやし のり わかめ ネギ	540	17.7	16.6
29	火	昭和の日								
30	水	ビスケット 牛乳	ごはん ドライカレー 切干大根サラダ 白菜のスープ	ヨーグルト せんべい・麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり はくさい ししいたけ	514	18.9	13
5月1日	木	クラッカー 牛乳	ごはん コロッケ ブロッコリーのツナ和え だいこんのみそ汁	マカロニ安売川 牛乳	パン 小麦粉 油 コロッケ マカロニ	牛乳 ツナ 油あげ きなこ	ブロッコリー きゃべつ にんじん コーン だいこん	604	17	23.5

今月の栄養価平均値

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
551	19.3	17.1	2.3

※材料の都合により、食材、メニューを変更させていただくことがあります。