

4月 献立表 幼児食

2025年 4月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

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	
1 火	ごはん 鮭のごま味噌焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	○牛乳(am) ◎パンチーズクラッカー ◎牛乳(pm)	ぎんざげ、大豆水煮缶、油揚げ、牛乳、クリームチーズ	干しひじき、にんじん、さいいんげん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、パイナップル缶	うるち米、上白糖、すりごま、炒め油	エネルギー 523kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.7g 炭水化物 70.1g 塩分 2.2g
2 水	カレーライス 野菜サラダ トマト コンソメスープ	○牛乳(am) ◎バナナ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、ブロッコリー、トマト、キャベツ、ふなしめじ、りょうとうもろやし、バナナ	うるち米、炒め油、じゃがいも、サラダ油	エネルギー 582kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.3g 炭水化物 96.5g 塩分 2.6g
3 木	ミートソースパグゼッティ チーズと野菜の和え物 グレープフルーツ 野菜スープ	○牛乳(am) ◎おかおにぎり ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、かつお節	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、グレープフルーツ、チンゲンサイ、コーン缶	スパグゼッティ、炒め油、上白糖、薄力粉、サラダ油、じゃがいも、うるち米	エネルギー 601kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.6g 炭水化物 90.1g 塩分 2.5g
4 金	豚丼 チンゲン菜のソテー 粉ふき芋 みそ汁	○牛乳(am) ◎黒糖ロール ◎牛乳(pm)	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、りょうとうもろやし、エリンギ、カットわかめ	うるち米、押麦、かたくり粉、上白糖、ごま油、炒め油、じゃがいも、黒糖ロール	エネルギー 596kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.1g 炭水化物 83.7g 塩分 2.4g
5 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼き	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
7 月	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ワンタン風スープ	○牛乳(am) ◎じゃこトースト ◎牛乳(pm)	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、しらす干し、粉チーズ	長ねぎ、にんじん、りょうとうもろやし、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、あおのり	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、ワンタンの皮、食パン	エネルギー 574kcal たんぱく質 23.1g 脂質 22.0g 炭水化物 77.4g 塩分 2.6g
8 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎型抜きクッキー ◎牛乳(pm)	豚かた肉、魚肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こまつな、えのきたけ	うるち米、上白糖、炒め油、じゃがいも、薄力粉、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 578kcal たんぱく質 19.0g 脂質 25.1g 炭水化物 75.9g 塩分 1.8g
9 水	たけのご飯 ほっけの塩焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	○牛乳(am) ◎きな粉揚げパン ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、油揚げ、ほっけ、牛乳、きな粉	たけのこ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、りょうとうもろやし	うるち米、上白糖、コッパン、揚げ油、三温糖	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.7g 炭水化物 73.0g 塩分 2.6g
10 木	ごはん 鶏肉のレモンソース じゃこサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎芋もち ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、しらす、牛乳	レモン、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、かぶ、キャベツ、ぶなしめじ	うるち米、かたくり粉、上白糖、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、有塩バター	エネルギー 513kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.9g 炭水化物 69.2g 塩分 2.6g
11 金	ごはん 松風焼き もやしのナムル すまし汁	○牛乳(am) ◎あべかわマカロニ ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、ロースハム、きな粉	長ねぎ、たまねぎ、りょうとうもろやし、ほうれんそう、にんじん、まいたけ、カットわかめ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、ごま油、マカロニ	エネルギー 510kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.9g 炭水化物 71.1g 塩分 2.2g
12 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼き	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.6g
14 月	ごはん 肉じゃが 和風サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎焼きそば ◎牛乳(pm)	豚もも肉、かにかま、油揚げ、牛乳、豚かた肉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、れんこん、カットわかめ、こまつな、キャベツ、あおのり	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、炒め油、蒸し中華めん	エネルギー 562kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.1g 炭水化物 82.3g 塩分 3.5g
15 火	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	○牛乳(am) ◎ツナサンド ◎牛乳(pm)	さば、油揚げ、牛乳、ツナ缶	切干しだいこん、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、かぼちゃ、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ	うるち米、上白糖、コッパン	エネルギー 533kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.8g 炭水化物 72.1g 塩分 2.4g
16 水	ごはん ミートローフ コールスローサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎オレンジ ◎牛乳(pm) ◎ビスケット	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ロースハム、牛乳	たまねぎ、コーン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、りょうとうもろやし、ネーブルオレンジ	うるち米、パン粉	エネルギー 529kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.4g 炭水化物 76.8g 塩分 1.8g
17 木	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め ほうれん草の白和え みそ汁	○牛乳(am) ◎メープルパイ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、たけのこ、青ピーマン、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、長ねぎ	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、すりごま、じゃがいも、グラニュー糖、メープルシロップ	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.4g 炭水化物 69.8g 塩分 2.0g
18 金	ごはん みそ汁 スパニッシュオムレツ 豚肉と春雨の炒め物 納豆	○牛乳(am) ◎お麴ラスク ◎牛乳(pm)	卵、豚かた肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、なめこ、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、炒め油、緑豆はるさめ、ごま油、釜焼き、有塩バター、上白糖	エネルギー 566kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.1g 炭水化物 74.6g 塩分 2.6g
19 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼き	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
21 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎お手の天ぷら ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、卵	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、レタス、こまつな、エリンギ、りょうとうもろやし	うるち米、マーマレードジャム、上白糖、さつまいも、薄力粉、揚げ油	エネルギー 581kcal たんぱく質 19.8g 脂質 24.8g 炭水化物 75.2g 塩分 2.4g
22 火	ごはん たらの唐揚げ こまつなのごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎お好み焼き ◎牛乳(pm)	すけとうらだら、牛乳、豚ひき肉、卵、削り節	こまつな、りょうとうもろやし、にんじん、かぼちゃ、だいこん、長ねぎ、キャベツ、あおのり	うるち米、かたくり粉、揚げ油、すりごま、上白糖、薄力粉、ながいも	エネルギー 513kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.8g 炭水化物 75.2g 塩分 2.2g
23 水	ごはん 豚肉ときのこのソテー 炒り卵の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎ミルククず餅 ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚かた肉、卵、牛乳、きな粉	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、チンゲンサイ、きゅうり、りょうとうもろやし、ほうれんそう、なめこ	うるち米、上白糖、ごま油、かたくり粉	エネルギー 592kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.5g 炭水化物 90.9g 塩分 2.6g
24 木	ピザパン マセドアンサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、卵、コンデンスミルク	りょうとうもろやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、赤ピーマン、レタス、カットわかめ、レーズン	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、じゃがいも、マーガリン、薄力粉	エネルギー 570kcal たんぱく質 21.7g 脂質 23.0g 炭水化物 77.1g 塩分 2.1g
25 金	お楽しみ献立					
26 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼き	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
28 月	わかめごはん かじきの照り焼き 筑前煮 みそ汁	○牛乳(am) ◎ホットケーキ ◎牛乳(pm)	めかじき、鶏むね肉、牛乳、豆乳、卵	れんこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ	うるち米、さといも、板こんにやく、炒め油、上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油、メープルシロップ	エネルギー 536kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.6g 炭水化物 78.5g 塩分 2.7g
30 水	ごはん ピザバーグ ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎ストーンクッキー ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ピザ用チーズ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、ほうれんそう、ぶなしめじ、にんじん、チンゲンサイ、りょうとうもろやし、コーン缶	うるち米、パン粉、薄力粉、マーガリン、上白糖、コーンフレーク	エネルギー 560kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.0g 炭水化物 73.2g 塩分 1.7g