



令和7年度

4月

献立表

担当 内富(花・もんもん)

日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未滝尻
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 15	火	豆乳 ビビンバ風そぼろ丼 すまし汁(豆・わかめ) フライドポテト デザート	ドリンクヨーグルト 桜色ゼリー	米、フレンチフライ ポテト(冷凍)、○ カップゼリー80℃ ストロベリー、七分 つき米、なたね油、 砂糖、三温糖、焼 込(串心)、◎砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)、◎調製豆乳、 ◎牛乳ヨーグルト	にんじん、ほうれん そう(冷凍)、キャ ベツ、コーン缶、 カットわかめ、屋用 デザート	かつおだし、しょう ゆ、みりん、食塩、 おろししょうが、お ろしにんにく	555.0(465.9) 19.3(18.5) 15.0(12.5) 1.7(1.4)
2 16	水	豆乳 ごはん みそ汁(もやし・ねぎ) チキンハンバーグ ブロッコリーとさつま芋のサラダ デザート	コーンフレーク (幼児:ミロ入り) 16日:ドリンクヨーグルト ミニワッサン(いちご)	米、○コーンフレ ーク、七分つき米、さ つまいも、パン粉、 油、片栗粉、有機キ ヌア、砂糖、なたね 油、◎砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、ダイス チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、○ミ ロ、◎調製豆乳、◎ 牛乳ヨーグルト	ブロッコリー(冷 凍)、たまねぎ、に んじん、もやし、ね ぎ、かんでん (粉)、屋用デザー ト	煮干だし、ケチャッ プ、酢、食塩	550.5(440.7) 21.8(19.3) 17.4(13.4) 2.0(1.5)
3 17	木	豆乳 きつねうどん バナナヨーグルト	牛乳 ミニワッサン(いちご) 17日:コーンフレーク	砂糖、◎砂糖	◎牛乳、牛乳ヨー グルト、鶏もも肉、油 揚げ、◎調製豆乳、 ◎牛乳ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、 にんじん、ほうれん そう(冷凍)、ねぎ	かつお・昆布だし、 しょうゆ、みりん、 食塩	453.3(380.8) 19.5(17.9) 9.7(8.2) 2.0(1.6)
4 18	金	豆乳 ごはん みそ汁(小松菜・えのき) 魚のパン粉焼き マカロニサラダ デザート	牛乳 バナナソフトクッキー	米、○ホットケーキ 粉、七分つき米、マ カロニ、○マーガ リン、エッグフリー、 なたね油、パン粉、 有機キヌア、◎砂糖	◎牛乳、さけ、○牛 乳(調理用)、米み そ(淡色辛みそ)、 粉チーズ、◎調製豆 乳、◎牛乳ヨーグル ト	きゅうり、にんじ ん、○バナナ、こま つな、えのきたけ、 コーン缶、かんでん (粉)、屋用デザー ト	煮干だし、酒、食 塩、おろしにんに く、パセリ粉	563.6(474.1) 24.1(22.8) 19.8(16.1) 1.6(1.3)
5 19	土	豆乳 鶏ひき肉あんかけ丼 ゼリー	牛乳 市販菓子	米、七分つき米、 カップゼリー80℃ ストロベリー、○甘 辛せんべい、片栗 粉、油、有機キヌ ア、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、 ◎調製豆乳、◎牛 乳ヨーグルト	たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、干 しいたけ、かんでん (粉)	かつおだし、みり ん、しょうゆ、食 塩、おろししょうが	544.2(455.0) 18.0(17.2) 17.5(14.0) 1.4(1.2)
7 21	月	豆乳 ごはん 鶏のボン照り焼き ブロッコリーのおかか和え デザート	コーンフレーク (幼児:ミロ入り)	米、○コーンフレ ーク、七分つき米、な たね油、有機キヌ ア、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、 ○ミロ、かつお節、 ◎調製豆乳、◎牛 乳ヨーグルト	ブロッコリー(冷 凍)、にんじん、か んでん(粉)、屋用 デザート	しょうゆ、みりん、 酢、おろししょうが	472.0(385.8) 21.6(19.2) 12.6(10.1) 1.2(1.0)
8 22	火	豆乳 ごはん スープ(キャベツ・玉ねぎ) 魚のヨーグルト味噌焼き 小松菜の海苔ナムル	ドリンクヨーグルト 市販菓子 22日:牛乳 ヨーグルトホイップサンド	米、七分つき米、○ 砂糖、○ジャネファ ルシウム卵ポーロ、 有機キヌア、砂糖、 ごま油、◎砂糖	◎牛乳、牛乳ヨー グルト、かき、米 みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳ヨーグル ト、ごま、◎調製豆 乳、◎牛乳ヨーグル ト	こまつな、にんじ ん、もやし、たまね ぎ、キャベツ、か んでん(粉)、焼きの り、夜用デザート	めんつゆ・3倍濃 縮、みりん、コンソ メ、おろししょう が、食塩、おろしに んにく	524.6(439.7) 23.3(22.0) 12.3(10.6) 1.9(1.5)
9 23	水	豆乳 ごはん みそ汁(えのき・豆腐) 豚肉のスタミナ炒め キャベツと油揚げのお浸し デザート	ドリンクヨーグルト ココア蒸しパン 乳児:りんご蒸しパン 23日:ドリンクヨーグルト 市販菓子	米、○ホットケーキ 粉、七分つき米、○ 砂糖、有機キヌア、 砂糖、◎砂糖	◎牛乳、牛乳ヨー グルト、豚小間肉、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、◎調 製豆乳、◎牛乳ヨー グルト	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、えの きたけ、かんでん (粉)、カットわか め、屋用デザート、 ○りんごジャム	煮干だし、かつお ・昆布だし、しょう ゆ、みりん、酢、 酒、おろししょう が、おろしにんにく	503.3(429.3) 20.3(19.1) 12.9(10.7) 1.8(1.4)
10 24	木	豆乳 ごはん マーボー豆腐(小松菜) すまし汁(大根・三つ葉) デザート	牛乳 かぼちゃプリン	米、七分つき米、○ 砂糖、片栗粉、砂 糖、有機キヌア、ご ま油、◎砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、 ◎牛乳(調理用)、 豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、◎ 調製豆乳、◎牛乳 ヨーグルト	○かぼちゃ(冷 凍)、たまねぎ、に んじん、だいこん、 こまつな、みつば、 干しいたけ、○ア ガー、かんでん (粉)、夜用デザー ト	かつおだし、しょう ゆ、酒、食塩、コン ソメ、おろししょう が、おろしにんにく	469.5(400.9) 18.4(17.7) 14.3(12.0) 1.6(1.3)
11 25	金	豆乳 ロールパン スープ(わかめ、麩) カレーコロッケ ひじきの梅マヨサラダ デザート	牛乳(幼児) 麦茶(乳児) ミネラルふりかけおにぎ り	◎米、マッシュポテ ト、フレンチフライ ポテト(冷凍)、○ 七分つき米、パン 粉、エッグフリー、 ○七分つき押麦、 ロールパン(40 g)、焼込、なたね	◎牛乳、鶏ひき肉、 ツナ油漬缶、○こ ま、○いりこ、かつ お節、◎調製豆乳、 ◎牛乳ヨーグルト	にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ひじ き、うめびしお、 カットわかめ、○あ おのり、屋用デザー ト	アレルゲンフリーカ レーフレーク、中濃 ソース、コンソメ、 ○しょうゆ、めんつ ゆ・3倍濃縮、○ 酢、食塩、○食塩	692.3(479.1) 22.8(16.6) 20.4(11.5) 2.2(1.6)
12 26	土	豆乳 しょうがうどん ゼリー	牛乳 市販菓子	カップゼリー80℃ ストロベリー、○甘 辛せんべい、片栗 粉、◎砂糖	◎牛乳、豚小間肉、 油揚げ、◎調製豆 乳、◎牛乳ヨーグル ト	キャベツ、にんじ ん、ほうれんそう (冷凍)	酒、しょうゆ、コン ソメ、オイスター ソース、おろししょう が、食塩	483.4(412.5) 15.7(15.6) 17.2(13.7) 2.2(1.7)
14 28	月	豆乳 ごはん 魚のみりん焼き 切干大根の中華サラダ デザート	牛乳 きな粉蒸しパン 28日:牛乳 ジャムサンド	米、○ホットケーキ 粉、七分つき米、有 機キヌア、ごま油、 砂糖、◎砂糖	◎牛乳、かき、○ 牛乳(調理用)、○ きな粉、ごま、◎調 製豆乳、◎牛乳ヨー グルト	にんじん、きゅう り、切り干しだいこ ん(4倍)、コー ン缶、かんでん (粉)、屋用デザー ト	みりん、しょうゆ、 酒、酢、食塩	562.8(449.4) 24.4(22.3) 11.4(9.6) 1.5(1.2)
30	水	豆乳 ごはん みそ汁(切り干し・高野豆腐) 鶏肉団子 かぼちゃのサラダ デザート	ドリンクヨーグルト きな粉蒸しパン	米、○ホットケーキ 粉、七分つき米、 エッグフリー、○砂 糖、有機キヌア、砂 糖、片栗粉、◎砂糖	◎牛乳、牛乳ヨー グルト、牛乳(調 理用)、米みそ(淡 色辛みそ)、ダイス チーズ、○きな粉、 肉団子、凍り豆腐、 ◎調製豆乳、◎牛 乳ヨーグルト	かぼちゃ(冷凍)、 きゅうり、にんじ ん、切り干しだいこ ん(4倍)、かんで ん(粉)、屋用デ ザート	煮干だし、しょう ゆ、酒、みりん	599.9(487.3) 23.4(21.1) 19.7(15.2) 2.2(1.7)

日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	
1 15	月 鶏肉の塩あんかけ丼 野菜ジュース デザート	米、七分つき米、有機キヌア、なたね油	鶏もも肉	野菜ミックスジュース、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、かんでん(粉)、夜用デザート	コンソメ、食塩	257.2(180.0) 8.9(6.3) 2.8(2.0) 0.8(0.6)
2 16	火 ごはん さわらのケチャップ焼き アスパラガスと人参のソテー デザート	米、七分つき米、有機キヌア、マーガリン、砂糖	さわら	グリーンアスパラガス、にんじん、しめじ、かんでん(粉)、夜用デザート	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	281.3(205.0) 14.4(11.1) 5.9(4.6) 0.5(0.3)
3 17	水 ごはん 鶏肉の照り焼き 卵の花 デザート	米、七分つき米、砂糖、なたね油、有機キヌア	鶏もも肉、おから	にんじん、万能ねぎ、干しいたけ、かんでん(粉)、夜用デザート	かつおだし、しょうゆ、酒、おろししょうが	288.2(201.7) 13.9(9.8) 6.0(4.2) 0.6(0.4)
4 18	木 ごはん 大豆と鶏肉の甘辛煮 きゅうりの中華風サラダ デザート	米、七分つき米、三温糖、はるさめ、有機キヌア、砂糖、ごま油	鶏もも肉、だいず水煮缶詰 	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、かんでん(粉)、夜用デザート	かつおだし、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが	296.6(207.6) 14.2(9.9) 4.7(3.3) 0.9(0.6)
5 19	金 ごはん 里芋と高野豆腐の煮物 フロッコリーとツナのサラダ デザート	米、さといも(冷凍)、七分つき米、エッグフリー、砂糖、有機キヌア	鶏もも肉、ツナ油漬缶、凍り豆腐	フロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン缶、いんげん(ゆで)、かんでん(粉)、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、食塩	338.1(236.7) 12.4(8.7) 8.7(6.1) 0.9(0.6)
6 20	土 わかめおにぎり シュウマイ 小松菜のおかか和え デザート	米、七分つき米、砂糖	生活クラブ シュウマイ(個)、かつお節	こまつな(冷凍)、にんじん、夜用デザート	しょうゆ	237.0(163.0) 8.3(5.6) 4.7(3.2) 1.2(0.8)
8 22	月 ツナスバグティ ヨーグルト	スバグティ(麻生)、砂糖、なたね油	ｽｽﾞヨーグルト、ツナ油漬缶	たまねぎ、えのきたけ、まいたけ、にんじん、しめじ、こまつな(冷凍)、黄ピーマン	しょうゆ、コンソメ、食塩	224.2(170.2) 10.3(8.1) 7.0(4.9) 1.8(1.3)
9 23	火 ごはん 肉豆腐 チンゲン菜の磯和え デザート	米、七分つき米、砂糖、有機キヌア(コストコ)	焼き豆腐、豚小間肉、ごまお節	チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、かんでん(粉)、あおのり、夜用デザート	しょうゆ、みりん	307.0(214.9) 11.5(8.1) 7.7(5.4) 0.8(0.6)
10 24	水 ごはん 豆腐チャンプルー 焼きさつまいも デザート	米、さつまいも(皮付)、七分つき米、なたね油、有機キヌア	木綿豆腐、豚肉(ばら)、かつお節	たまねぎ、もやし、にら、かんでん(粉)、夜用デザート	かつおだし、しょうゆ、食塩	418.8(293.1) 11.8(8.3) 17.4(12.2) 0.2(0.2)
11 25	木 ごはん じゃが芋のころ煮 キャベツとツナのくたっと蒸し デザート	じゃがいも、米、七分つき米、砂糖、なたね油、有機キヌア(コストコ)	鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、ピーマン、かんでん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、かつおだし、みりん、本みりん、酒、おろししょうが	310.6(217.4) 10.0(7.0) 5.8(4.1) 1.0(0.7)
12 26	金 ごはん 魚の梅しそ照り焼き 小松菜の白だしナムル デザート	米、七分つき米、なたね油、有機キヌア、砂糖、ごま油	さけ	こまつな、もやし、にんじん、うめびしお、しそ、かんでん(粉)、夜用デザート	みりん、酒、しょうゆ	304.6(219.4) 15.4(11.9) 6.7(4.9) 0.6(0.4)
13 27	土 ゆかりおにぎり 肉団子 ポイルフロッコリー デザート	米、七分つき米、エッグフリー、七分つき押麦、砂糖、片栗粉	肉団子	フロッコリー(冷凍)、にんじん、夜用デザート	しょうゆ、酒、みりん	350.0(240.7) 11.3(7.7) 11.4(7.7) 1.2(0.8)
30	火 ごはん カレイのみそヨーグルト焼き マカロニサラダ デザート	米、七分つき米、マカロニ、エッグフリー、有機キヌア、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、ｽｽﾞヨーグルト	きゅうり、にんじん、かんでん(粉)、夜用デザート	みりん、食塩、おろししょうが	311.5(222.5) 15.2(11.6) 4.9(3.5) 0.9(0.6)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※22日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

