



# 4月の献立

## <旬の食材>

春キャベツ、きぬさや、たけのこ、アスパラガス、グリーンピース、キウイ

## <今月のお誕生日会>

2025年度  
そらまめ保育園

| 日時                      | 献立名  | 材料名(昼食・午後おやつ)                                    |   |  | 午前おやつ(未満児)                  |                  | 栄養価                        |                            |                     |
|-------------------------|--|--|---|--|-----------------------------|------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|
|                         |  | 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   | 午後おやつ                       |                  | 幼児                         | 未満                         |                     |
| 1日<br>15日<br>(火)        | とうもろこしごはん パナナ<br>さわらのカレー焼き<br>アスパラのソテー<br>ほうれんそうのスープ | 米、じゃがいも、<br>片栗粉、砂糖、小<br>麦粉、油、バター                 | 牛乳、さわら、ベー<br>コン、脱脂粉乳、き<br>な粉  | パナナ、グリーンアスパラガス、<br>ほうれんそう、たまねぎ、にんじ<br>ん、とうもろこし(冷凍)、えの<br>きたけ                         | 牛乳<br>牛乳<br>ミルクくずもち         | E<br>P<br>F<br>S | 580<br>22.8<br>16.1<br>1.8 | 506<br>20.9<br>15.9<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 2日<br>16日<br>(水)        | ごはん オレンジ<br>ブルコギ<br>ひじきのナムル<br>中華スープ                 | 米、ホットケーキ<br>粉、砂糖、ごま<br>油、片栗粉                     | 牛乳、豚肉(もも)、<br>チーズ、ウインナー<br>ソーセージ、米みそ<br>(淡色辛みそ)                     | オレンジ、もやし、たまねぎ、に<br>んじん、ほうれんそう、しいた<br>け、にら、ごま、ひじき、にんに<br>く                            | 牛乳<br>牛乳<br>ウインナーパン         | E<br>P<br>F<br>S | 529<br>21.3<br>17.2<br>1.7 | 477<br>19.7<br>16.8<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 3日<br>17日<br>(木)        | ごはん パナナ<br>松風焼き<br>ほうれんそうのお浸し<br>ごぼうのすまし汁            | 米、ホットケーキ<br>粉、片栗粉、砂<br>糖、バター、油                   | 牛乳、鶏ひき肉、木<br>綿豆腐、豚肉(も<br>も)、油揚げ、米みそ<br>(淡色辛みそ)、脱<br>脂粉乳             | パナナ、ほうれんそう、にんじ<br>ん、たまねぎ、もやし、ごぼう、<br>万能ねぎ、ごま、あおのり                                    | 牛乳<br>牛乳<br>ココアスコーン         | E<br>P<br>F<br>S | 580<br>21.4<br>16.4<br>1.7 | 517<br>19.8<br>16.2<br>1.5 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 4日<br>(金)               | パン パナナ<br>タンドリーチキン<br>フレンチサラダ<br>トマトスープ              | 米、じゃがいも、<br>砂糖、食パン、ご<br>ま油、油                     | 牛乳、鶏もも肉、<br>ヨーグルト(無糖)、<br>チーズ、いわし(煮干<br>し)、かつお節                     | りんご、にんじん、キャベツ、<br>ホールトマト缶詰、たまねぎ、<br>きゅうり、ごま、塩こんぶ、万能<br>ねぎ、にんにく                       | 牛乳<br>牛乳<br>塩昆布ごはん<br>おやつ小魚 | E<br>P<br>F<br>S | 535<br>25.8<br>14.6<br>2.1 | 481<br>23.2<br>14.7<br>1.7 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 5日<br>19日<br>(土)        | 豚丼<br>わかめの酢の物<br>厚揚げのみそ汁                             | 米、油、砂糖   | 牛乳、豚肉(もも)、<br>生揚げ、ツナ油漬<br>缶、米みそ(淡色辛<br>みそ)                          | たまねぎ、もやし、きゅうり、<br>カットわかめ、にんにく、しょう<br>が   | 牛乳<br>牛乳<br>菓子<br>フルーツ      | E<br>P<br>F<br>S | 492<br>19.3<br>16.2<br>1.4 | 447<br>18.1<br>16.0<br>1.2 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 7日<br>21日<br>(月)        | ごはん オレンジ<br>炒り豆腐<br>ブロッコリーのおかかマヨ<br>おふのすまし汁          | 米、ホットケーキ<br>粉、バター、砂<br>糖、片栗粉、焼<br>い、グラニュー<br>糖、油 | 牛乳、木綿豆腐、鶏<br>ひき肉、卵、かつお<br>節   | オレンジ、ブロッコリー、にんじ<br>ん、もやし、たまねぎ、しめじ、<br>万能ねぎ、ねぎ、しいたけ、えの<br>きたけ、ひじき                     | 牛乳<br>牛乳<br>焼きチュロス          | E<br>P<br>F<br>S | 532<br>21.2<br>17.0<br>1.5 | 479<br>19.6<br>16.6<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 8日<br>22日<br>(火)        | たけのこごはん パナナ<br>みそだれチキン<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>なめこのみそ汁       | 米、じゃがいも、<br>片栗粉、油、砂糖                             | 牛乳、鶏もも肉、鶏<br>ひき肉、油揚げ、と<br>ろけるチーズ、米み<br>そ(淡色辛みそ)                     | りんご、かぼちゃ、にんじん、し<br>めじ、たけのこ、こまつな、万能<br>ねぎ、なめこ、いんげん、しょう<br>が、にんにく                      | 牛乳<br>牛乳<br>ポテトチーズボール       | E<br>P<br>F<br>S | 556<br>24.9<br>15.2<br>1.9 | 501<br>22.6<br>15.2<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 9日<br>23日<br>(水)        | カレーライス オレンジ<br>彩りサラダ<br>こまつなのスープ                     | 米、じゃがいも、<br>小麦粉、無塩パ<br>ター、砂糖、パ<br>ター、油           | 豚肉(もも)、ハム、<br>牛乳、卵、粉チーズ   | たまねぎ、キウイフルーツ、にん<br>じん、こまつな、きゅうり、キャ<br>ベツ、りんご、黄ピーマン、か<br>ぶ、ホールトマト缶詰、にんに<br>く、しょうが     | 牛乳<br>ジョア<br>手作りクッキー        | E<br>P<br>F<br>S | 619<br>22.2<br>17.1<br>1.8 | 548<br>20.4<br>16.7<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 10日<br>24日<br>(木)       | ごはん パナナ<br>卵の中華炒め<br>もやしの中華サラダ<br>わかめスープ             | 米、ぎょうざの<br>皮、砂糖、ごま<br>油、片栗粉                      | 牛乳、豚肉(もも)、<br>卵、とろけるチー<br>ズ、ツナ油漬缶、米<br>みそ(淡色辛みそ)                    | パナナ、もやし、にんじん、こま<br>つな、きゅうり、たまねぎ、ね<br>ぎ、にら、しめじ、えのきたけ、<br>コーン(冷凍)、カットわかめ、<br>にんにく、しょうが | 牛乳<br>牛乳<br>餃子の皮ツナコーンピザ     | E<br>P<br>F<br>S | 554<br>22.3<br>16.6<br>1.5 | 497<br>20.5<br>16.3<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 11日<br>(金)              | ごはん オレンジ<br>チキンチキンごぼう<br>れんこんと厚揚げのサラダ<br>さつまいものみそ汁   | 米、ホットケーキ<br>粉、さつまいも、<br>砂糖、油、片栗<br>粉、ごま油         | 牛乳、鶏もも肉、生<br>揚げ、しらす干し、<br>米みそ(淡色辛み<br>そ)                            | オレンジ、ごぼう、れんこん、ブ<br>ロccoli、にんじん、たまね<br>ぎ、りんご、しめじ、いんげん、<br>ごま                          | 牛乳<br>牛乳<br>りんご蒸しパン         | E<br>P<br>F<br>S | 570<br>22.0<br>15.3<br>1.6 | 510<br>20.3<br>15.3<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 12日<br>26日<br>(土)       | 味噌ラーメン<br>ちくわの磯辺焼き<br>キャベツの中華サラダ                     | ゆで中華めん、ご<br>ま油、油、砂糖                              | 牛乳、ちくわ、豚肉<br>(もも)、米みそ(淡<br>色辛みそ)                                    | キャベツ、もやし、にんじん、<br>きゅうり、コーン(冷凍)、しょ<br>うが、あおのり   | 牛乳<br>牛乳<br>菓子<br>フルーツ      | E<br>P<br>F<br>S | 382<br>17.1<br>15.7<br>1.7 | 359<br>16.3<br>15.6<br>1.4 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 14日<br>28日<br>(月)       | 野菜そぼろ丼<br>ひじきの煮物<br>だいこんのみそ汁<br>オレンジ                 | 米、さつまいも、<br>砂糖、さといも、<br>油、ごま油                    | 牛乳、豚ひき肉、挽<br>きわり納豆、木綿豆<br>腐、ハム、ツナ<br>油漬缶、脱脂粉乳、<br>豆乳、米みそ(淡色辛<br>みそ) | キウイフルーツ、たまねぎ、にん<br>じん、だいこん、こまつな、キャ<br>ベツ、ごぼう、いんげん、万能<br>ねぎ、ひじき                       | 牛乳<br>牛乳<br>おいもサンド          | E<br>P<br>F<br>S | 558<br>21.1<br>16.7<br>1.8 | 500<br>19.5<br>16.4<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 30日<br>(水)              | ごはん パナナ<br>豚肉のしょうが焼き<br>こまつなの白和え<br>里芋のみそ汁           | 米、小麦粉、さと<br>いも(冷凍)、<br>油、砂糖、ごま油                  | 牛乳、豚肉(もも)、<br>木綿豆腐、米みそ<br>(淡色辛みそ)、か<br>つお節                          | たまねぎ、キウイフルーツ、もや<br>し、こまつな、にんじん、キャ<br>ベツ、しめじ、ねぎ、すりごま、<br>しょうが、あおのり                    | 牛乳<br>牛乳<br>お好み焼き           | E<br>P<br>F<br>S | 518<br>24.0<br>16.4<br>1.5 | 469<br>21.9<br>16.1<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 入園献立<br>18日<br>(金)      | ナポリタン オレンジ<br>ブロッコリーのタルタルサラダ<br>チキンスープ               | スパゲティ、砂<br>糖、油                                   | 牛乳、豚肉(もも)、<br>卵、鶏もも肉、生ク<br>リーム、ハム、ツナ<br>油漬缶、脱脂粉乳、<br>ゼラチン           | オレンジ、ホールトマト缶詰、ブ<br>ロccoli、にんじん、たまね<br>ぎ、いちごジャム、ピーマン、こ<br>まつな、コーン(冷凍)、にんに<br>く        | 牛乳<br>牛乳<br>いちごババロア         | E<br>P<br>F<br>S | 549<br>23.8<br>17.0<br>1.9 | 493<br>21.7<br>16.7<br>1.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 誕生日<br>献立<br>25日<br>(金) | ケチャップライス オレンジ<br>鮭のフライ<br>玉ねぎのドレッシングサラダ<br>豆乳スープ     | 米、ホットケーキ<br>粉、パン粉、油、<br>砂糖、小麦粉                   | 牛乳、調製豆乳、さ<br>け、卵、生クリー<br>ム、ハム                                       | りんご、たまねぎ、キャベツ、ブ<br>ロccoli、にんじん、ほうれ<br>んそう、みかん缶、ピーマン、パ<br>ナナ、コーン(冷凍)、いちごジャ<br>ム       | 牛乳<br>牛乳<br>フルーツケーキ         | E<br>P<br>F<br>S | 621<br>17.7<br>17.6<br>1.5 | 551<br>16.8<br>17.1<br>1.3 | kcal<br>g<br>g<br>g |

今月の郷土料理(山口県)  
チキンチキンごぼう

※発注状況により献立が異なる場合がございます。

平均栄養価 (幼児) エネルギー(E)540kcal、たんぱく質(P)21.9g、脂質(F)16.4g、食塩(S)1.7g  
(乳児) エネルギー(E)486kcal、たんぱく質(P)20.2g、脂質(F)16.1g、食塩(S)1.4g

