

献立予定表

令和7年4月		3歳以上児		美園おひさま保育園		
日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉にな	みどり(体の調子を整える)	
1	火	きつねうどん 蒸かし芋 白菜の和えもの スティックチーズ フルーツヨーグルト和え 麦茶	春色おこわ 麦茶	ぶたかた あぶらあげ チーズ ヨーグルト ちりめんじゃこ	うどん さとう さつまいも こめ もちこめ きび	干しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん は くさい こまつな しめじ ももかん パインアップル かん バナナ
2	水	胚芽パン 照り焼きチキン マカロニサラダ かぶと小松菜のスープ オレンジ 牛乳	おやき 麦茶	とりもも かまぼこ ぎゅう にゅう まぐろ チーズ	はいがパン マカロニ マヨ ドレ こめ かたくりこ ちよ うごうゆ	しょうが きゅうり にんじん コーン かぶ こま つな オレンジ ひじき はねぎ
3	木	ごはん 家常豆腐 もやしとピーマンのツナマヨ和え 竹輪とにらのスープ ヨーグルト 麦茶	しらす菜めしおにぎり 牛乳	ぶたかた あつあげ みそ ま ぐろ ちくわ ヨーグルト ち りめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ マヨドレ	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな キャベ ツ もやし 赤ピーマン ピーマン コーン しおこ んぶ にら えのきたけ ねぶかねぎ
4	金	ごはん 豚肉しょうが焼き 大根竹輪の煮物 豚汁 白菜小松菜のすまし汁 バナナ 麦茶	ソース焼きそば 牛乳	ぶたロース ちくわ かまぼこ ぶたもも かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ ちゅうかめん	たまねぎ にんじん しょうが だいこん しめじ はくさい こまつな バナナ キャベツ もやし ピーマン あおのり
5	土	鶏の中華あんかけ丼 青菜の和え物 きのこの中華スープ ヨーグルト 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	とりもも あつあげ かまぼこ ヨーグルト けずりぶし	こめ さとう ちようごうゆ かたくりこ おおむぎ	にんじん たまねぎ ピーマン ねぶかねぎ ほうれ んそう もやし しめじ えのきたけ こまつな
7	月	六穀ごはん さつま揚げ 切干大根の煮物 豚汁 オレンジゼリー 麦茶	バナナとレーズンの 蒸しパン 牛乳	くらだいず すり身 とうふ あぶらあげ ぶたかたロース むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ さとう こむ ぎこ	たまねぎ こまつな にんじん コーン きりぼしだ いこん だいこん ごぼう ねぶかねぎ かんてん みかんジュース レーズン バナナ
8	火	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜とじゃが芋のすまし汁 オレンジ 麦茶	きな粉マカロニ 牛乳	ぶたかた みそ だいず あつ あげ あぶらあげ きなこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも マカロニ	ねぶかねぎ たまねぎ はねぎ ひじき にんじん こまつな オレンジ
9	水	チーズパン チキンチャップ ゆでブロッコリー キャベツのおかかマヨ和え もやしと小松菜のスープ バナナ 牛乳	中華おこわ 麦茶	とりもも かまぼこ かつおぶ し ちくわ ぎゅうにゅう ぶ たもも	チーズパン ちようごうゆ マヨドレ さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん もやし こまつ な バナナ こんぶ たけのこ グリンピース
10	木	あけぼのごはん 千草焼き 粉ふき芋 きゅうりともやしの和え物 具だくさんの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	うどん スティックチーズ 麦茶	たまご とうふ まぐろ ぶた かたロース むぎみそ ヨーグ ルト チーズ	こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも うどん	にんじん さやいんげん たまねぎ ひじき きゅう り コーン もやし だいこん キャベツ しめじ はねぎ
11	金	ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの梅和え さつま芋のみそ汁 パインヨーグルト和え 麦茶	チーズお好み焼き 牛乳	とうふ ぶたかた あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト おから チーズ かつおぶし ぎゅう にゅう	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも こむぎこ マヨ ドレ	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ にんじん こま つな ひじき うめぼし パインアップルかん キャ ベツ はねぎ あおのり しょうが
12	土	肉野菜丼 ツナサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	ぶたかたロース まぐろ とう ふ むぎみそ ヨーグルト あ ぶらあげ	こめ ちようごうゆ おおむ ぎ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ もやし コーン きゅうり こまつな ねぶかねぎ ひじき
14	月	六穀ごはん さばの塩焼き 田舎煮 わかめとえのきたけのみそ汁 カルピスゼリー 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	くらだいず さば あつあげ とりむね むぎみそ ぎゅう にゅう チーズ	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ さとう こむ ぎこ にゅうさんきんいん りょう	れんこん にんじん えのきたけ こまつな たまね ぎ わかめ かんてん
15	火	カレーライス 人参ときゅうりのピクルス風 キャベツと生揚げのスープ ヨーグルト 牛乳	ミルクくずもち 麦茶	ぶたかたロース ぎゅうにゅう だっしふんにゅう あつあげ ヨーグルト きなこ	こめ じゃがいも ちようご うゆ カレーフレーク オ リーブゆ さとう かたくり こ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな
16	水	コーンパン バタボンポークソテー かぼちゃサラダ キャベツのスープ バナナ 牛乳	五目チャーハン 麦茶	ぶたかたロース とうふ ぎゅ うにゅう まぐろ	コーンパン こめこ ちよう ごうゆ バター マヨドレ さとう こめ	たまねぎ はねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり レーズン キャベツ れんこん バナナ 赤ピーマン しいたけ
17	木	ごはん 鶏肉の甘辛炒め はりはり漬け チンゲン菜のスープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	お好み焼き 牛乳	とりもも あつあげ だいず ちくわ ヨーグルト ぎゅう にゅう ぶたひきにく かつお ぶし	こめ ちようごうゆ さとう こむぎこ マヨドレ	りんご にんじん たまねぎ ピーマン きりぼしだ いこん チンゲンサイ わかめ ももかん パイン アップルかん バナナ キャベツ はねぎ あおのり
18	金	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかかぼん酢和え 大根のみそ汁 オレンジ 麦茶	ウインナーとコーンの ケーキ 牛乳	ぶたかたロース あつあげ かつおぶし あぶらあげ むぎ みそ だっしふんにゅう ぎゅ うにゅう ソーセージ	こめ じゃがいも ちようご うゆ さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな コー ン もやし だいこん しいたけ わかめ オレンジ まいたけ はねぎ コーンクリームかん
19	土	あんかけうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 さつまいもスティック ヨーグルト じゃが芋としめじのみそ汁 麦茶	ピラフ 麦茶	ぶたかた かまぼこ あつあげ むぎみそ ヨーグルト まぐろ	うどん さとう かたくりこ さつまいも ちようごうゆ じゃがいも こめ	はくさい にんじん たけのこ しめじ ねぶかねぎ かぼちゃ きざみこんぶ たまねぎ グリンピース
21	月	六穀ごはん 煮魚 大根とひじきの炒り煮 白菜とじゃが芋のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	人参ケーキ 牛乳	くらだいず かれい ちくわ あぶらあげ むぎみそ だっし ふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう ちようごうゆ かた くりこ じゃがいも こむぎ こ	しょうが だいこん ひじき にんじん はくさい たまねぎ はねぎ りんごジュース かんてん
22	火	ごはん プルコギ中華炒め キャベツとツナのサラダ コーンと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	入園・進級おめでとう クッキー 牛乳	ぶたもも まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう コーンすたーち こめこ ふ んとう とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン
23	水	テーブルロール クリームシチュー 春キャベツのサラダ バナナ 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	とりもも ぎゅうにゅう ク リーム	ロールパン じゃがいも ちようごうゆ バター こめ こ さとう こめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅ うり レーズン バナナ
24	木	コーンもやし味噌ラーメン なすと鶏の炒め煮 ごぼうとひじきのサラダ スティックチーズ オレンジ 麦茶	きつねご飯 麦茶	ぶたひきにく みそ むぎみそ とりもも まぐろ チーズ あ ぶらあげ	ちゅうかめん ちようごうゆ さとう かたくりこ こめ	コーン もやし ねぶかねぎ こまつな なす たま ねぎ にんじん グリンピース ごぼう ひじき オ レンジ
25	金	ごはん チキンのピザ焼き 焼さつま芋 コーンサラダ オニオンスープ パインヨーグルト和え 麦茶	いもちコーン 牛乳	とりもも ヨーグルト とう にゅう ぎゅうにゅう	こめ マヨドレ さつまいも ちようごうゆ じゃがいも かたくりこ	たまねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり にんじん しめじ パインアップルかん あおのり パセリ
26	土	とりそぼろ丼 焼きさつまいも 白菜とツナのサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト 麦茶	ゆかり菜めしおにぎり 麦茶	とりひきにく まぐろ あつあ げ ヨーグルト	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも かたくりこ	たまねぎ しいたけ グリンピース はくさい にん じん チンゲンサイ もやし こまつな うめ しょ うが
28	月	六穀ごはん 鮭のあけぼの焼き キャベツとわかめのサラダ もやしとえのきのみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	りんごケーキ 牛乳	くらだいず さけ かまぼこ あつあげ むぎみそ ぎゅう にゅう	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ マヨドレ さ とう こむぎこ バター	にんじん キャベツ わかめ レモン もやし えの きたけ ぶどうジュース かんてん りんご レーズ ン
30	水	胚芽パン 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜と厚揚げのスープ バナナ 牛乳	しらすチーズおにぎり 麦茶	とりもも まぐろ あつあげ ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	はいがパン こめこ マー マレード じゃがいも さとう ちようごうゆ こめ	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ レモン はくさい しめじ バナナ あおのり

入園・進級おめでとうございます。
今年度もおしくしたのしく健康に過ごせる給食時間になるよう給食室職員一同みんなでがんばります!!
5月より【にっばんをしよう】・日本の郷土料理がスタートします。
郷土料理(きょうどりょうり)とは各地域でとれる食材を使って、その地域で伝承される料理のことをいいます。みんなで日本一周目指していよいよスタートです!



【4月の平均値 (3~5歳児)】

※給食+おやつ
 ◇エネルギー : 525kcal
 ◇たんぱく質 : 22.3g
 ◇脂質 : 16.3g
 ◇カルシウム : 247g
 ◇塩分相当量 : 1.8g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。
*月に一回、お楽しみ給食があります。

献立作成者 飯塚 郁哉
管理栄養士 小林 弘子