



令和7年 4月献立表



★乳児の午前おやつは毎日牛乳です

ふきのとう保育園

	献立名	3時のおやつ 延長	さいりょう			その他
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 ・ 15	アマランサスごはん きやべつの清汁 鶏だんごのケチャップソース 大根とにんじんのさっぱり和え 麦茶	青のりポテト 麦茶 おかかごはん 麦茶	鶏ひき肉、油揚げ	キャベツ、玉葱、大根、しょうが、人参	精白米、アマランサス 片栗粉、上白糖、米サラダ油	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ トマトケチャップ、米酢、食塩 こいくちしょうゆ、麦茶
2 ・ 16	アマランサスごはん 豆腐とかぼちゃの味噌汁 豚しょうが焼き 小松菜のり和え 麦茶	いちごジャムクッキー 牛乳 コーンしょうゆごはん 麦茶	木綿豆腐、豚小間 白みそ(信州味噌)、牛乳 しらす干し	かぼちゃ、玉葱、小松菜、人参 しょうが、焼きのり	精白米、アマランサス 上白糖、米サラダ油	かつお・昆布だし、清酒 こいくちしょうゆ、麦茶
3 ・ 17	チキンカレー あおさの清汁 コールスローサラダ 麦茶	コーンマフィン 牛乳 青のりごはん 麦茶	鶏小間肉、牛乳	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが、コーン缶 あおさ、えのきたけ、長葱 あおのり、あおさ	精白米、上白糖 米サラダ油	トマトケチャップ、中濃ソース 清酒、食塩、こいくちしょうゆ かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ 米酢、麦茶
4 ・ 18	アマランサスごはん 白菜としめじの清汁 カレイの照り焼き ひじきとツナのサラダ 麦茶	フルーツヨーグルト たべっこBABY 麦茶 わかめごはん 麦茶	ツナ、カレイ ヨーグルト	白菜、ぶなしめじ、万能ネギ 干しひじき、きゅうり、切干し大根	精白米、アマランサス ごま油、上白糖	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ みりん、米酢、こいくちしょうゆ 食塩、みかん缶、白桃缶、麦茶
5 ・ 19	春雨あんかけ丼 青梗菜スープ キャベツ塩こんぶ和え チヂヤスヨーグルト 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳 クッキー・せんべい 麦茶	鶏ひき肉、白みそ(信州味噌) チヂヤスヨーグルト、牛乳	人参、ピーマン、玉葱、もやし にんにく、しょうが、えのきたけ チンゲン菜、キャベツ、きゅうり	精白米、春雨、ごま油 上白糖、片栗粉	清酒、みりん、鶏がらだし 塩昆布、麦茶 せんべい、クッキー
7 ・ 21	アマランサスごはん 大根とごぼうのみそ汁 鶏つくね ほうれん草のおかか和え 麦茶	しらすマヨネーズ 牛乳 ツナカレーごはん 麦茶	鶏ひき肉、赤みそ(田舎味噌) 白みそ(信州味噌)、木綿 豆腐、しらす干し、牛乳	大根、ごぼう、人参、玉葱、もやし 乾しいたけ、ほうれん草	精白米、アマランサス 片栗粉、上白糖、食パン 米サラダ油	清酒(普通酒)、こいくちしょうゆ かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ 食塩、マヨネーズ、麦茶
8 ・ 22	納豆ごはん わかめともやしの清汁 鮭の味噌焼き きんぴられんこん 麦茶	ごまきな粉スコーン 牛乳 塩昆布ごはん 麦茶	さけ、糸引き納豆 赤みそ(田舎味噌)	キャベツ、人参、もやし、わかめ れんこん	精白米、アマランサス 上白糖、ごま油、白いりごま	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ かつお・昆布だし、みりん 食塩、麦茶
9 ・ 23	味噌けんちんうどん ブロッコリーサラダ バナナ 麦茶	五平餅 麦茶 鶏そぼろごはん 麦茶	鶏小間肉、油揚げ 赤みそ(田舎味噌)、白みそ (信州味噌)	玉葱、人参、大根、ぶなしめじ 長葱、ブロッコリー、コーン缶 赤ピーマン、干しひじき、バナナ	ゆでうどん、ごま油、上白糖 米サラダ油、精白米	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ みりん、米酢、麦茶
10 ・ 25	アマランサスごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 生揚げのそぼろ煮 きゅうりとにんじんの酢の物 麦茶	甘納豆蒸しパン 牛乳 菜めしごはん 麦茶	厚揚げ、鶏ひき肉 赤みそ(田舎味噌)、白みそ (信州味噌)、牛乳	人参、玉葱、きゅうり、しょうが わかめ、えのきたけ、長葱	精白米、アマランサス 上白糖、米サラダ油 米粉、無調整豆乳 じゃがいも、片栗粉	かつお・昆布だし、菜めしふりかけ 甘納豆、ベーキングパウダー ホットケーキミックス
11 ・ 25	アマランサスごはん 小松菜ときのこの清汁 タラのあげほの焼き ひじき五目煮 麦茶	マカロニきなこ 牛乳 ゆかりごはん 麦茶	たら、さつま揚げ、牛乳	小松菜、えのきたけ、人参 干しひじき、乾しいたけ さやいんげん	精白米、アマランサス 上白糖、米サラダ油 きな粉	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ マヨネーズ、こいくちしょうゆ かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ みりん、清酒、マカロニ、ゆかり 麦茶
12 ・ 26	アマランサスごはん 豆腐となめこのみそ汁 チキンの塩こうじ焼き ブロッコリーの胡麻和え 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳 クッキー・せんべい 麦茶	木綿豆腐、白みそ(信州味噌) 赤みそ(田舎味噌) 鶏もも肉、牛乳	なめこ、ブロッコリー、人参	精白米、アマランサス 白すりごま、上白糖	かつお・昆布だし、食塩 塩麴、こいくちしょうゆ せんべい、クッキー、麦茶
14 ・ 28	食パン ミネストローネスープ 鶏肉のマーメレード焼き じゃがいものツナサラダ 麦茶	じゃこわかめおにぎり 麦茶 きつねごはん 麦茶	鶏もも肉、無添加ベーコン ツナ缶、しらす干し	玉葱、キャベツ、セロリー トマト缶、ブロッコリー	食パン、シェルマカロニ じゃがいも、上白糖 米サラダ油、精白米	ミックスベジタブル、顆粒コンソメ こいくちしょうゆ、みりん、食塩 マーメレードジャム、麦茶 焼き込みわかめ
24 ・ 30	わかめごはん 豆腐の清汁 鶏の唐揚げ チンゲン菜とコーン和え 麦茶	バナナケーキ 牛乳 菜めしごはん 麦茶	木綿豆腐、鶏もも肉 牛乳 トマトケチャップ、かつおだし	玉葱、チンゲン菜、人参、コーン缶 わかめ、しょうが、バナナ	精白米、米サラダ油 片栗粉、じゃがいも、上白糖 太白絞油、米粉	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ 清酒、こいくちしょうゆ 食塩、焼き込みわかめ、麦茶 ベーキングパウダー ホットケーキミックス
30 ・ 30	スパゲティナーポリタン コンソメスープ ポテトのチーズ焼き 麦茶	かしわ飯 麦茶 コーンしょうゆごはん 麦茶	無添加ベーコン ピザ用チーズ、鶏もも肉 油揚げ、無調整豆乳	玉葱、人参、ピーマン、キャベツ にんにく、トマト缶、コーン缶、パセリ ごぼう、干しいたけ	スパゲッティ、オリーブ油 じゃがいも、精白米 ごま油	トマトケチャップ、かつお・昆布だし 中濃ソース、顆粒コンソメ、みりん ごま油、こいくちしょうゆ 食塩、麦茶

◎納品の都合により、食材の一部が
変更になる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

◎玄関にノートがございます。
ご意見ご感想はそちらへお寄せください。



～今月の行事～ 24日 : 誕生会



旬の食材

新たまねぎ・春きゃべつ
たけのこ・さわら・あさり



ご入園・進級
おめでとうございます。
ふきのとう保育園では、味や栄養
に配慮した献立で給食作りを行っ
ております。

今月の目標

- ・保育園の食事に慣れる
- ・彩りを意識し、春を感じられる
食事の提供



今月の栄養価(基準
値)
1～2歳児
エネルギー:
480Kcal
(463Kcal)
タンパク質:19.6g
(17.3g)
塩 分:(1.4g)

今月の栄養価(基準値)
3～5歳児
エネルギー:558Kcal
(590Kcal)
タンパク質:20.9g
(21.9g)
塩 分:2.3g
(1.6g)