

2025年04月

## 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
1	火	ごはん 鮭のレモンやき 筑前煮 みそ汁	たけのごはん 牛乳	米、板こんにやく、 油、砂糖	牛乳、さけ、ちくわ、 油揚げ、白みそ、か つお節	いちご、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、グリーンア スパラガス、たけのこ、し めじ、ねぎ、レモン果汁、 こんぶ(だし用)、しょうが	せんべい 牛乳
2	水	ごはん タンダーリーチキン ほうれん草の酢みそあえ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨー グルト(無糖)、油揚 げ、ちくわ、白みそ、 かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 きゅうり、だいこん、にん じん、たまねぎ、こんぶ (だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
3	木	ごはん 豚だいこん ほうれん草のいそべあえ すまし汁	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、板こん にやく、マーガリン、 砂糖、油	牛乳、豚こま肉、白み そ、凍り豆腐、かつお 節	オレンジ、だいこん、もや し、ほうれんそう、にんじ ん、えのきたけ、いちご ジャム、のり佃煮、しよ うが、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
4	金	ごはん 豚肉生姜焼き きゅうりとちくわのサラダ みそ汁	さくさくクッキー 牛乳	米、上新粉、小麦粉、 砂糖、マヨネーズ、 油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、 ちくわ、バター、白み そ、かつお節、ごま	オレンジ、きゅうり、たまね ぎ、ピーマン、ねぎ、しよ うが、こんぶ(だし用)、カッ トわかめ	せんべい 牛乳
5	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、ごま油、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、豚こま肉、白み そ、かつお節、ごま、 ちくわ	オレンジ、たまねぎ、ほう れんそう、もやし、赤ピー マン、ピーマン、こんぶ (だし用)、カットわかめ、 にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
6	日						
7	月	ごはん 鶏肉トマト煮 ツナサラダ もずくのみそ汁	こまつな和風スパゲティ 牛乳	米、スパゲティ、小 麦粉、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、ツナ水煮缶、 ベーコン、バター、白 みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ホー ルトマト缶詰、キャベツ、 きゅうり、マッシュルーム、 こまつな、にんじん、コー ン缶、もずく、エリンギ、	せんべい 牛乳
8	火	ごはん みそやきにく マセドアンサラダ みそ汁	あんバターサンド 牛乳	米、食パン、じゃがい も、マヨネーズ、砂 糖、マーガリン、ごま 油	牛乳、豚肉(ロース)、 絹ごし豆腐、白みそ、 あずき(乾)、かつお 節	オレンジ、にんじん、ほう れんそう、きゅうり、えのき たけ、コーン缶、こんぶ (だし用)	せんべい 牛乳
9	水	ごはん 白身魚のみそマヨネーズやき 切り昆布の煮もの 春野菜のみそ汁	やきそばパン 牛乳	コッペパン、米、じゃ がいも、焼きそばめ ん、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かれい、ちく わ、豚こま肉、白み そ、かつお節	オレンジ、れんこん、たま ねぎ、ごぼう、にんじん、 グリーンアスパラガス、刻 みこんぶ、ねぎ、こんぶ (だし用)	せんべい 牛乳
10	木	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 小松菜の納豆あえ みそ汁	昆布とツナのまぜごはん 牛乳	米、片栗粉、砂糖、 油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽き わり納豆、ツナ水煮 缶、しらす干し、白み そ、かつお節	オレンジ、こまつな、にん じん、ねぎ、こんぶ佃煮、 こんぶ(だし用)、カットわ かめ	せんべい 牛乳
11	金	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き 春雨の中華いため みそ汁	桜蒸しケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、 はるさめ、砂糖、油、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、白み そ、さくらでんぶ、か つお節	オレンジ、かぶ、ほうれん そう、かぶ・葉、たまね ぎ、にんじん、しめじ、り んごジャム、こんぶ(だし 用)、しょうが、にんにく、	せんべい 牛乳
12	土	ごはん 肉じゃが わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	じゃがいも、米、油、 砂糖	牛乳、豚こま肉、白み そ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅ うり、コーン缶、にんじ ん、カットわかめ、こんぶ (だし用)	まめびよココア
13	日						
14	月	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き ひじき煮豆 みそ汁	パンネミート 牛乳	米、パンネ、板こんに やく、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひ き肉、だいた水煮缶 詰、油揚げ、白みそ、 かつお節	オレンジ、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、ホールト マト缶詰、えのきたけ、ひ じき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
15	火	肉うどん 切干大根のマヨネーズあえ	しらすのまぜごはん 牛乳	干しうどん、米、マヨ ネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ツ ナ水煮缶、しらす干 し、ごま、白みそ、か つお節、すりごま	いちご、にんじん、たまね ぎ、しめじ、ねぎ、切り干 しだいこん、きゅうり、こま つな、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
16	水	ごはん ぶりてりやき ごもくきんぴら みそ汁	ヨーグルト・おかし 牛乳	米、じゃがいも、板こ んにやく、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、ぶ り、豚肉(ロース)、白 みそ、かつお節	オレンジ、にんじん、たま ねぎ、ピーマン、こんぶ (だし用)、ごぼう	バナナ 牛乳

屏風ヶ浦保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	木	ごはん ささみのガーリックフライ 春雨の中華サラダ みそ汁	チーズトースト 牛乳	米、食パン、パン粉、油、マーガリン、はるさめ、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、焼き豚、白みそ、油揚げ、粉チーズ、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく、カットわかめ	せんべい 牛乳
18	金	桜鯛ごはん 鶏肉の塩こうじガーリック焼き 木の芽あえ 若筍椀	ケーキ 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、たい、いか、白みそ	いちご、たけのこ、れんこん、うど、万能ねぎ、しそ、カットわかめ、にんにく	ジュース
19	土	ごはん 鶏肉てりやき マカロニサラダ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、マカロニ、マヨネーズ、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、白みそ、ハム、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
20	日						
21	月	ごはん カレー コールスロー	シュガートースト 牛乳	じゃがいも、米、食パン、油、マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉(ばら)	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり	せんべい 牛乳
22	火	ごはん 鶏肉の麦みそやき ほうれん草じゃこあえ みそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、しらす干し、麦みそ、白みそ、ごま、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、グリーンアスパラガス、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
23	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根とほうれん草のごま酢あえ みそ汁	メロンパン 牛乳	ロールパン、米、上新粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ちくわ、白みそ、ごま、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、さやえんどう、切り干しだいこん、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
24	木	ジャージャー麺 もやしのサラダ	ピラフ 牛乳	焼きそばめん、胚芽米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、白みそ、バター、すりごま	オレンジ、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
25	金	ごはん 鶏肉からあげごま風味 キャベツのマヨネーズサラダ みそ汁	にゅうめん 牛乳	米、干しとうめん、片栗粉、マヨネーズ、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節、ごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にら、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	せんべい 牛乳
26	土	ごはん じゃがいもカレー煮 スパゲティサラダ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	じゃがいも、米、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	まめびよココア
27	日						
28	月	ごはん ポークビーンズ キャベツのごま酢あえ みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、だいたい水煮缶詰、きな粉、白みそ、脱脂粉乳、バター、かつお節、ごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
29	火	昭和の日					
30	水	肉みそ丼 トマトのしらすあえ すまし汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、白みそ、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ、しめじ、たけのこ(ゆで)、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。  
 ☆都合により変更することもあります。  
 ☆お誕生日会は18日です。  
 ☆昼食にはフルーツがでています。オレンジ、いちごのいずれかです。  
 ☆今月初めの食材は、木の芽、たい、さやえんどう、もずくです。

