



# 4月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありま

柏みどり保育園  
みどりの木

2025年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3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 鮭の照り焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁(小松菜・油揚げ・えのき)	406.7	米、●ホットケーキミックス、●油、片栗粉、●三温糖、砂糖、油、三温糖	●牛乳、さけ、豚ひき肉、みそ、油揚げ	だいこん、こまつな、えのきたけ、にんじん、干しいたけ	牛乳 ホットケーキ
		17.9				
		11.1				
		1.3				
02 水	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 青菜とコーンの炒め物 みそ汁(じゃが芋・玉葱・わかめ)	442.1	米、●小麦粉、じゃがいも、●三温糖、●三温糖、油	●牛乳、鶏肉、みそ	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが、わかめ、あおのり	牛乳 クッキー
		16.1				
		15.3				
		1.1				
03 木	ピビンノ景 さつま芋の甘煮 豆腐とにらのスープ	495.3	さつま芋、米、●小麦粉、●三温糖、三温糖、●油、油	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、●ヨーグルト、●チーズ、みそ	もやし、チンゲンサイ、にんじん、にら、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく	牛乳 チーズパン
		18.6				
		15.0				
		1.2				
04 金	ポークカレーライス マカロニサラダ バナナ	512.3	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、マカロニ、三温糖	●牛乳、豚もも肉、牛乳、ツナ缶、バター	●りんごジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、●かんでん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 りんごゼリーとクラッカー
		15.1				
		16.2				
		1.4				
05 土	ごはん 肉豆腐 五色和え みそ汁(かぼちゃ・玉葱・あさつき)	425.9	米、砂糖	●牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、えのきたけ、あさつき	牛乳 菓子(市販品)
		16.3				
		13.1				
		1.4				
07 月	ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ みそ汁(キャベツ・玉葱・えのき)	472.1	米、●米、じゃがいも、油、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、小麦粉、●油	●牛乳、鶏もも肉、みそ、●ツナ缶、●かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、●こまつな、えのきたけ、にんにく、しょうが	牛乳 ツナおかかごはん
		18.3				
		13.5				
		1.2				
08 火	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ・麩)	432.4	米、●小麦粉、●黒砂糖、三温糖、●油、麩、油	●牛乳、豆腐、豚もも肉、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、パプリカ、にんじん、わかめ	牛乳 黒糖蒸しパン
		16.1				
		10.4				
		1.3				
09 水	ごはん カレーのみそ焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ)	362.8	●じゃがいも、米、●油、砂糖、油	●牛乳、かれい、豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 フライドポテト
		19.2				
		11.0				
		1.3				
10 木	ごはん 和風ハンバーグ コンソラダ みそ汁(かぼちゃ・玉葱・あさつき)	445.5	米、●ホットケーキミックス、パン粉、●油、油、三温糖、●三温糖	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、あさつき、ひじき	牛乳 マーブルケーキ
		17.1				
		14.7				
		1.5				
11 金	ごはん 鮭の磯辺焼き 野菜のきんぴら すまし汁(大根・麩・あさつき)	386.3	米、じゃがいも、しらたき、●三温糖、●片栗粉、麩、三温糖、油	●牛乳、●豆腐、さくら、●きな粉	だいこん、にんじん、ごぼう、ピーマン、あさつき、レモン	牛乳 豆腐もち
		17.3				
		10.3				
		0.9				
12 土	大豆ミートソース/パグティ フレッシュサラダ 野菜スープ(人参・玉葱・じゃが芋・あさつき)	372.5	スパゲティ、じゃがいも、三温糖、油、小麦粉	●牛乳、豚ひき肉、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、ピーマン、きゅうり、コーン、あさつき	牛乳 菓子(市販品)
		16.1				
		13.6				
		1.3				
14 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き コンポテト みそ汁(キャベツ・わかめ・油揚げ)	478.3	じゃがいも、米、●米、●油、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、●豚ひき肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、●たまねぎ、コーン、●にんじん、●グリーンピース、しょうが、わかめ	牛乳 チキンライス
		20.3				
		12.3				
		1.6				
15 火	ごはん さばの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(小松菜・麩・えのき)	417.7	米、●クラッカー、●三温糖、三温糖、麩、油	●牛乳、さば、みそ、油揚げ	●ぶどうジュース、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ、グリーンピース、●かんでん、しょうが、干しいたけ	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
		17.4				
		13.3				
		1.3				

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3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	
16 水	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ サイコロスープ(人参・玉葱・じゃが芋・あさつき) バナナ	507.9	米、●食パン、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、大豆、●チーズ、●しらし、●バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん、ピーマン、あさつき、にんにく、●あおのり	牛乳 じゃこトースト
		19.6				
		16.9				
		1.9				
17 木	ごはん 鶏肉のネギ味噌焼き 五目豆 すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ)	418.2	米、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖、油	●牛乳、鶏もも肉、豆腐、大豆、ちくわ、みそ	●バナナ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、グリーンピース	牛乳 バナナケーキ
		18.5				
		10.7				
		1.4				
18 金	ごはん ほっけの磯辺揚げ 厚揚げと青菜の煮浸し みそ汁(大根・わかめ・あさつき)	418.9	米、●マカロニ、●三温糖、油、片栗粉、小麦粉	●牛乳、ほっけ、生揚げ、みそ、●きな粉	だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、●レーズン、あさつき、にんにく、しょうが、あおのり、わかめ	牛乳 あべかわマカロニ
		20.1				
		12.4				
		1.1				
19 土	豚丼 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁(キャベツ・わかめ・麩)	418.9	米、じゃがいも、油、三温糖、麩	●牛乳、豚もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、あさつき、グリーンピース、しょうが、わかめ	牛乳 菓子(市販品)
		17.5				
		12.5				
		1.3				
21 月	ごはん ポークチャップ かぼちゃのオープン焼き 野菜スープ	466.6	米、●米、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、●みそ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、にんにく	牛乳 五平もち
		18.5				
		11.0				
		0.9				
22 火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが みそ汁(小松菜・油揚げ・えのき)	447.5	米、じゃがいも、●小麦粉、●油、●三温糖、しらたき、米こうし、三温糖、油	●牛乳、さけ、豚もも肉、みそ、油揚げ	●りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、干しいたけ	牛乳 りんごケーキ
		20.3				
		12.7				
		1.4				
23 水	マーボー豆腐丼 春雨サラダ ワンタンスープ 黄桃缶	425.7	米、●食パン、ワンタンの皮、はるさめ、油、片栗粉、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ	キャベツ、もも、もやし、たまねぎ、にんじん、●いちごジャム、にら、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 いちごジャムサンド
		15.8				
		11.9				
		1.5				
24 木	ごはん チキンピーズ クラッカーサラダ オニオンスープ	439.9	●さつま芋、米、じゃがいも、クラッカー、●三温糖、油、●油、三温糖	●牛乳、鶏肉、大豆	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ピーマン	牛乳 大学芋
		14.9				
		11.6				
		1.1				
25 金	ごはん カレー五目あんかけ 粉ひき手 みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	387.2	米、じゃがいも、●麩、●黒砂糖、片栗粉、油、砂糖	●牛乳、かれい、豆腐、みそ	たまねぎ、コーン、ねぎ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、さやえんどう、わかめ、しょうが、あおのり	牛乳 お麩のラスク
		17.8				
		9.0				
		1.4				
26 土	フルコギ丼 もやしとハムの和え物 豆腐スープ	410.4	米、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、ハム	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にら、にんにく	牛乳 菓子(市販品)
		18.8				
		13.8				
		1.0				
28 月	ごはん ずき焼き風煮物 野菜のゆかりあえ みそ汁(じゃが芋・玉葱・わかめ)	440.0	米、●小麦粉、じゃがいも、●三温糖、●油、しらたき、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、●豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほくさい、きゅうり、えのきたけ、しそふりかけ、わかめ	牛乳 豆腐ブラウニー
		18.7				
		12.5				
		1.2				
30 水	ごはん 鶏肉トマトソースがけ スパゲティ ジュリアンスープ	467.1	米、●米、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	●牛乳、鶏肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ホールトマト、きゅうり、ピーマン、●わかめ、にんにく	牛乳 わかめごはん
		16.4				
		13.7				
		1.2				

※給与栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18g、脂質13g、食塩相当量1.5g ※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

