



# いちご保育園献立表 2025年4月



日付	献立名	材料名			おやつ <small>◎バナナ組午前おやつ◎全員午後おやつ</small>
		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	
01 火	御飯、五目みそ汁、さわらと人参の煮物、きゅうりの酢の物（みかん）	七分つき米、さといも○食パン、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、蒸し大豆、米みそ（淡色辛みそ）、○バター、○きな粉、◎牛乳	にんじん、みかん缶、ねぎ、きゅうり、だいこん、◎みかん缶、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ラスク
02 水	御飯、みそ汁（だいこん・あげ）、鶏のから揚げ（のり）、ブロッコリーのおかか和え（にんじん）、オレンジ	○じゃがいも、七分つき米、さつまいも、○片栗粉、片栗粉、油、○油	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、焼きのり、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○芋もち
03 木	御飯、かぼちゃ汁（えのき）、さけの甘みそ焼き、小松菜のごま和え（キャベツ）、りんご	七分つき米、○フランスパン、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、キャベツ、たまねぎ、◎いちごジャム、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎いちごスティック
04 金	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、肉じゃが（豚肉）、ほうれん草ののり、みかん缶	七分つき米、じゃがいも、○七分つき米、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、○しらす干し、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	みかん缶、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○ねぎ、さやえんどう、切り干しだいこん、焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○おにぎり（しらす・ねぎ）
05 土	ピラフ、コーンスープ（だいこん）、ポイルブロッコリー、フルーツ	七分つき米、油	バター、ウインナー、◎牛乳	クリームコーン缶、果物、ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット又はせんべい
07 月	御飯、わかめスープ（コーン）、マーボー豆腐、きゅうりのゆかり和え、みかん缶	七分つき米、○小麦粉、油、○油、◎いちごジャム、○砂糖、片栗粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、○豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、◎牛乳	みかん缶、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、きゅうり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎いちごジャム蒸しパン
08 火	御飯、みそ汁（もやし・わかめ）、ハンバーグ（きのこ）、ごまサラダ、オレンジ	七分つき米、○食パン、片栗粉、○マヨネーズ、ごま、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、○しらす干し、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、クリームコーン缶、にんじん、◎みかん缶、カットわかめ、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎じゃこトースト
09 水	御飯、みそ汁（だいこん・えのき）、かじきの香り焼き、かぼちゃのマリネ、りんご	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、○油、油、片栗粉、○ごま、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、だいこん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○大学芋
10 木	ロールパン、ポークピーズ、オニオンスープ、ゆでブロッコリー）、パイ缶	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、豚肉（肩ロース）、だいず（ゆで）、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、パイ缶、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、◎にんじん、◎ピーマン、○しいたけ、○ひじき、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○チャーハン（しらす・ひじき）
11 金	御飯、みそ汁（さつまいも・なす）、鮭と切干大根のあんかけ、こまつなのおかか和え、バナナ	七分つき米、さつまいも、○砂糖、○黒砂糖、片栗粉、油	○牛乳、さけ、○豆乳、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、○ゼラチン、かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、なす、たまねぎ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○きな粉プリン（卵なし）
12 土	焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、フルーツ	焼きそばめん、ごま油	豚肉（肩）、◎牛乳	キャベツ、果物、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット又はせんべい
14 月	キッズピピンバ（ごま）、豆腐すまし汁（あげ）、さつまいものりんご煮	七分つき米、○焼きそばめん、さつまいも、砂糖、油、ごま、○ごま油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、○豚肉（肩）、油揚げ、◎牛乳	りんご、○キャベツ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、◎ピーマン、◎にんじん、レモン果汁、にんにく、しょうが、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○スチコン焼きそば
15 火	御飯、五目みそ汁、さわらと人参の煮物、きゅうりの酢の物（みかん）	七分つき米、さといも○食パン、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、蒸し大豆、米みそ（淡色辛みそ）、○バター、○きな粉、◎牛乳	にんじん、みかん缶、ねぎ、きゅうり、だいこん、◎みかん缶、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ラスク

食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。  
行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板でご案内させていただきます。



# いちご保育園献立表 2025年4月



日付	献立名	材料名			おやつ <small>◎バナナ組午前おやつ◎全員午後おやつ</small>
		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	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、鶏のから揚げ(のり)、ブロッコリーのおかか和え(にんじん)、オレンジ	〇じゃがいも、七分つき米、さつまいも、〇片栗粉、片栗粉、油、〇油	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、焼きのり、しょうが、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎芋もち
17 木	御飯、かぼちゃ汁(えのき)、さけの甘みそ焼き、なばなのごま和え(キャベツ)、りんご	七分つき米、〇フランスパン、ごま、砂糖	〇牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、キャベツ、たまねぎ、〇いちごジャム、にんじん、なばな、えのきたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇いちごスティック
18 金	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、肉じゃが(豚肉)、ほうれん草ののり、和え、みかん缶	七分つき米、じゃがいも、〇七分つき米、油、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇しらす干し、油揚げ、〇かつお節、◎牛乳	みかん缶、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、〇ねぎ、さやえんどう、切り干しだいこん、焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり(しらす・ねぎ)
19 土	ケチャップライス、コンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、フルーツ	七分つき米、油	豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット又はせんべい
21 月	御飯、みそ汁(たまねぎ・えのき)、たらこの磯辺焼き、ひじきとさつま芋の炒り煮	七分つき米、〇米粉、さつまいも、油、〇砂糖、片栗粉、〇油、砂糖	〇牛乳、たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	〇オレンジ濃縮果汁、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎米粉蒸しパン(オレンジ)
22 火	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、ハンバーグ(きのこ)、ごまサラダ、オレンジ	七分つき米、〇フランスパン、〇ピーナツバター、片栗粉、ごま、油	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、〇クリームチーズ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、クリームコーン缶、にんじん、◎みかん缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎幼児〇ピーナツバターサンド 乳児〇ミルクコップ
23 水	御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、かじきの香り焼き、かぼちゃのマリネ、りんご	〇さつまいも、七分つき米、〇砂糖、〇油、油、片栗粉、〇ごま、砂糖	〇牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、だいこん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎大学芋
24 木	ブランロール、ポークビーンズ、オニオンスープ、ゆでブロッコリー、パイン缶	ロールパン、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、砂糖、油、〇砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、〇生クリーム、◎牛乳	たまねぎ、パイン缶、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、◎みかん缶、にんじん、マッシュルーム、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎お楽しみケーキ
25 金	御飯、みそ汁(さつまいも・なす) 鮭と切干大根のあんかけ、こまつなのおかか和え、バナナ	七分つき米、さつまいも、〇砂糖、〇黒砂糖、片栗粉、油	〇牛乳、さけ、〇豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、〇ゼラチン、かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、なす、たまねぎ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎きな粉プリン(卵なし)
26 土	チャーハン(豚肉)、豆腐スープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、フルーツ	七分つき米、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	ミックスベジタブル(冷凍)、ブロッコリー、果物、たまねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット又はせんべい
28 月	御飯、みそ汁(こまつな・ねぎ)、さけの酒蒸し、ひじきとさつま芋の炒り煮、パイン缶	七分つき米、さつまいも、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、さけ、〇カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇ゼラチン、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、◎みかん缶、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎カルピスゼリー、◎せんべい
30 水	キッズピビンバ(ごま)、豆腐すまし汁(あげ)、さつま芋のりんご煮	七分つき米、〇焼きそばめん、さつまいも、砂糖、油、ごま、〇ごま油、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、〇豚肉(肩)、油揚げ、◎牛乳	りんご、〇キャベツ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、〇ピーマン、〇にんじん、レモン果汁、にんにく、しょうが、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎焼きそば

1日の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー542kcal	タンパク質23.3g	脂質17.5g	カルシウム266mg
	鉄分2.4	ビタミンC39	食物繊維5.3	塩分1.8g
	1-2歳児：エネルギー436kcal	タンパク質17.1g	脂質13.6g	カルシウム219mg
	鉄分1.8	ビタミンC31	食物繊維4.1	塩分1.4g