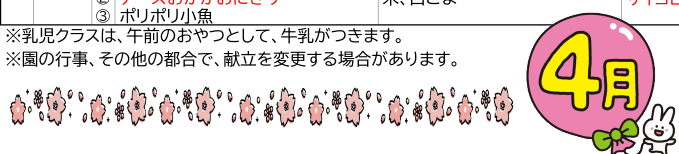


令和7年4月 献立表 北保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 15 火	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ 清見オレンジ	米 油	豆乳、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 清見オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋 ③ ごはん ④ 大根と麩の味噌汁 ⑤ かじきのにんにく醤油焼き ⑥ 五目煮豆 ⑦ バナナ	さつま芋、揚げ油、三温糖、黒ごま 米 焼麩 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	牛乳 かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	 大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	酢、醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
2 16 水	昼食	① 牛乳 ② 和風ツナトースト ③ 麦入りごはん ④ 春雨スープ ⑤ チンジャオロース ⑥ 中華風きゅうり ⑦ グレープフルーツ	ブルマンホワイト(パン)、油 米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ 人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン ③ チキンカレー ④ キャベツとしらすのサラダ ⑤ 棒チーズ ⑥ バナナ	米、油 米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節 鶏もも肉 しらす干し 棒チーズ	長ねぎ、人参 玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、酒、塩 カレールー 酢、塩
3 17 木	昼食	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん ③ ごはん ④ ほうれん草ともやしの味噌汁 ⑤ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ⑥ 大根とツナのサラダ	干しうどん、片栗粉 米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 ツナ缶	ほうれん草、人参、長ねぎ もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マフィン ③ 麦入りごはん ④ キャベツの味噌汁 ⑤ 肉じゃが ⑥ ポイルえんどう ⑦ 清見オレンジ	ライスファイン(パン)、三温糖、コーンスターチ 焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	牛乳 豆乳、きな粉 豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	 キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
4 18 金	昼食	① 牛乳 ② 中華おこわ ③ 麦入りごはん ④ 白菜の味噌汁 ⑤ ひじきハンバーグ ⑥ かぼちゃ煮 ⑦ グレープフルーツ	米、もち米、ごま油 米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ、長ねぎ 白菜、生椎茸 玉ねぎ かぼちゃ グレープフルーツ	醤油、酒、みりん風、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、かつお節(だし用)、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト	バナナ、パン缶、黄桃缶	
5 19 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ	米 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー ③ たけのこごはん ④ 麩のすまし汁 ⑤ さわらのみそ焼き ⑥ 白菜と小松菜のお浸し ⑦ オレンジ	スパゲティー、油 米 焼麩 三温糖	牛乳 ベーコン 油揚げ さわか	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく たけのこ 水菜、えのき茸 白菜、小松菜、人参 オレンジ	塩、こしょう 醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)
6 20 日	昼食	① 牛乳 ② ココア蒸しパン ③ ごはん ④ もやしと小松菜の味噌汁 ⑤ 厚揚げのそぼろ煮 ⑥ 粉ふき芋	小麦粉、三温糖、バター 米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	牛乳 豆乳 厚揚げ、豚ひき肉 青のり 牛乳	 もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	ベーキングパウダー、ココア(ビュココア) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムクラッカーサンド ③ グリンピースご飯 ④ かぼちゃの味噌汁 ⑤ カレイのオニオンソースかけ ⑥ キャベツとアスパラのサラダ ⑦ グレープフルーツ	クラッカー 米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	牛乳 豆乳、高野豆腐 豚ひき肉 ベーコン	いちごジャム グリンピース かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、アスパラ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
7 21 月	昼食	① 牛乳 ② ナポリタン ③ キャベツのスープ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	小麦粉、揚げ油、三温糖、バター スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	牛乳 豆乳、高野豆腐 豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、ピーマン、にんにく キャベツ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	ベーキングパウダー ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおなかおにぎり ③ ポリポリ小魚	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油 食べる煮干し

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	475kcal	20.5g	15.7g	540kcal	22.4g	16.1g