

2025年4月献立表

日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの	
1	15	火	①カレーライス ②スープ(にら・もやし) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①セサミトースト	米・じゃが芋 ごま 食パン・カレール マーガリン・油	豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ もやし・コーン にら・キャベツ きゅうり	611kcal 19.2g 20.3g
2	30	水	①ごはん ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮④ブロッコリーのごま和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①フルーツゼリー	米・油 さつま芋 ごま・片栗粉 イナアガー クラッカー	厚揚げ・豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・もやし みかん缶・白桃缶	508kcal 16.7g 15.5g
3	17	木	①クロワッサン ②ポトフ ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①牛乳	①中華おこわ風ごはん	クロワッサン・ごま油 米・もち米 じゃが芋・油 エッグケア	ウィンナー・ベーコン 鶏肉・牛乳	玉ねぎ 人参・かぶ・コーン 干しいたけ	572kcal 15.3g 27.6g
4	18	金	①ご飯 ②清汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖のみそ焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①マンナ	①きなこクッキー	米・油 小麦粉 マンナ バター	鯖 牛乳 油揚げ・みそ きなこ	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干しいたけ・いんげん	542kcal 19.8g 19.1g
5	19	土	①五目にゅうめん ④じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース	①ケチャップライス	そうめん 米・じゃが芋 ごま油	豚肉 ウィンナー ツナ	しいたけ・人参・白菜 もやし 玉ねぎ・ピーマン	577kcal 20.9g 18.6g
7	21	月	①ご飯②清汁(春雨・チンゲン菜) ③鶏のごまみそ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①ビスケット	①りんご蒸しパン	米・油・ごま油 春雨 ごま ホットケーキミックス ビスケット	みそ 鶏肉 牛乳 豆乳	チンゲン菜 コーン 小松菜・もやし 人参	491kcal 19.0g 13.5g
8	22	火	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③豚肉とピーマン炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①みかんのフルーチェ	米 じゃが芋・油 エッグケア フルーチェ	豚肉 みそ 牛乳	ピーマン・わかめ 人参・玉ねぎ きゅうり みかん缶	535kcal 15.2g 17.0g
9	23	水	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭の照り焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①ピザトースト	米 食パン 油 クラッカー	鮭・みそ ハム ツナ・チーズ 牛乳	なめこ・みつば チンゲン菜・人参 もやし・しいたけ ピーマン・玉ねぎ	519kcal 24.7g 16.7g
10	24	木	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(チンゲン菜・大根) ④南瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①マカロニきなこ和え	米・油 マカロニ エッグケア ごま油・片栗粉	豆腐 豚肉・みそ きなこ 牛乳	干しいたけ・南瓜 人参・長葱・きゅうり にんにく・生姜・ひじき 大根・チンゲン菜	625kcal 21.4g 22.4g
11	25	金	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①マンナ	①ツナピラフ	うどん 油 ウインナー じゃが芋 マンナ	豚肉・豆腐 ウインナー ツナ 牛乳	玉ねぎ・あさつき 大根・人参・パセリ しいたけ・ピーマン	509kcal 17.9g 14.3g
12	26	土	①しおラーメン ③さつま芋のサラダ ⑤フルーツ	①オレンジジュース	①焼きおにぎり	中華麺 米・ごま油 油・さつま芋 ごま・エッグケア	豚肉 かつお節	キャベツ・人参 もやし・にら 長葱・いんげん コーン	539kcal 17.0g 17.6g
14	28	月	①ご飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③スタミナ焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①米粉のにんじんケーキ	米・油・マカロニ エッグケア 米粉ミックス ビスケット	豚肉 みそ 豆乳 牛乳	白菜・あさつき 人参・玉ねぎ・にら にんにく・しょうが きゅうり	602kcal 19.3g 21.3g

★お誕生日会★

16	水	①カレーピラフ ②もくちゃんの春野菜スープ ③ローストチキン ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①クラッカー	①お誕生日ケーキ ②-1牛乳 ②-2ホイップクリーム ②-3みかん缶	米 じゃが芋 ケーキ クラッカー カレー粉・油	鶏肉 豚肉 牛乳 ホイップクリーム	人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ にんにく・生姜・あおさ アスパラ・みかん缶	508kcal 19.8g 16.4g
----	---	---	--------	---	----------------------------------	----------------------------	---	---------------------------

★材料の都合により献立を変更することがあります。



2025年4月 軽食献立表



曜	日付	献立名	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15	火	①フライドポテト	じゃがいも 油	98kcal 0.9g 2.0g
2	16/30	水	①ゆかりおにぎり	米 ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
3	17	木	①ごま蒸しパン	ホットケーキ ごま	76kcal 1.6g 1.1g
4	18	金	①菜めしおにぎり	米 菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
5	19	土	①ごましおおにぎり	米・ごま	106kcal 1.9g 0.6g
7	21	月	①わかめおにぎり	米 わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
8	22	火	①フライドポテト	じゃがいも 油	98kcal 0.9g 2.0g
9	23	水	①ゆかりおにぎり	米 ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
10	24	木	①菜めしおにぎり	米 菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
11	25	金	①ごま蒸しパン	ホットケーキ ごま	76kcal 1.6g 1.1g
12	26	土	①ごましおおにぎり	米・ごま	106kcal 1.9g 0.6g
14	28	月	①わかめおにぎり	米 わかめ	107kcal 1.9g 0.6g