



2025年4月 すすきの保育園予定献立表



日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	ざいりょうめい		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	麦茶	ご飯 厚揚げのカレー風味炒め カニ大根サラダ	牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ	豚肉 厚揚げ カニカマ わかめ	玉ねぎ には 赤ピーマン 大根 人参
		クラッカー	わかめスープ	トルティーヤ	トルティーヤ	牛乳 チーズ	キャベツ にとく
2	水	麦茶	春野菜のあんかけうどん チンゲン菜のツナ和え	牛乳	うどん 片栗粉	豚肉 桜エビ	キャベツ 人参 たけのこ チンゲン菜 玉ねぎ
		ぱりんこ	バナナ	ひじきしらすおにぎり	ごま油 米 ごま 油 砂糖	バナナ 牛乳 ひじき しらす かつお節	バナナ 人参
3	木	麦茶	ご飯 豚肉のブルコギ風 ポテトサラダ	牛乳	米 春雨 砂糖 ごま油	豚肉 味噌	生姜 には 玉ねぎ 人参
		ミレービスケット	ほうれん草とコーンのスープ	シュガーラスク	片栗粉 じゃが芋 フランスパン 砂糖 マーガリン	牛乳	ほうれん草 コーン
4	金	麦茶	ご飯 松風焼き	牛乳	米 バン粉 片栗粉 ごま	鶏肉 豆腐 味噌	玉ねぎ 小松菜 えのき 人参
		かぼちゃスティック	小松菜とえのきの煮浸し 大根のすまし汁	オレンジゼリー・ウエハース	オレンジゼリーの素	牛乳	大根 長ねぎ
5	土	麦茶	ご飯 肉豆腐	牛乳	米 油 ゆかり 麩	豚肉 豆腐	いんげん えのき 白菜 人参
		畑のクラッカー	ゆかり和え かぼちゃと麩の味噌汁	たいやき・せんべい	たいやき	わかめ 牛乳	もやし きゅうり かぼちゃ
7	月	麦茶	麦ご飯 親子煮	牛乳	米 押麦 砂糖	鶏肉 卵 海苔	玉ねぎ 人参 しめじ
		せんべい	キャベツのごま和え なめこの味噌汁	ココアマフィン	ごま 小麦粉 卵 豆乳クリームバター 砂糖 ココア 粉糖	味噌 牛乳 豆乳	キャベツ きゅうり なめこ 小ねぎ
8	火	麦茶	ご飯 鮭の照り焼き	牛乳	米 砂糖 片栗粉 油	鮭 さつま揚げ	切干大根 人参
		アスパラガスビスケット	切干大根の煮つけ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ミルクフレンチトースト	じゃが芋 食パン 砂糖 マーガリン ムーブシロップ	味噌 牛乳 牛乳	玉ねぎ
9	水	麦茶	ご飯 バーベキューチキン	牛乳	米 砂糖	鶏肉 味噌	もやし きゅうり 人参 なめたけ
		畑のクラッカー	野菜のなめたけ和え キャベツと玉ねぎの味噌汁	キャロットクッキー	小麦粉 BP マーガリン	牛乳	キャベツ 玉ねぎ
10	木	麦茶	ロールパン マカロニグラタン	牛乳	ロールパン マカロニ バン粉 油	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム
		リッツ	かぼちゃサラダ かぶのスープ	たけのご飯	マヨネーズ 米 砂糖	牛乳 油揚げ	かぼちゃ きゅうり レーズン かぶ 小ねぎ 人参
11	金	麦茶	ご飯 塩味豆腐	牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐	長ねぎ には もやし 人参
		野菜スティック&チーズ	もやしと人参のナムル 小松菜としめじのスープ	あんこパイ	パイシート こしあん	牛乳	小松菜 しめじ
12	土	麦茶	きんぴらチャーハン わかめとコーンのスープ	牛乳	米 砂糖	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 ごぼう
		クラッカー	みかんヨーグルト	バームクーヘン・せんべい	バームクーヘン	ヨーグルト 牛乳	コーン みかん缶
14	月	麦茶	カレーライス コーンとブロッコリーのサラダ	牛乳	米 油 じゃがいも カレー粉	豚肉 飲むヨーグルト	生姜 にとく 人参 玉ねぎ
		せんべい	飲むヨーグルト	お誕生日ケーキ	ケーキミックス マーガリン ホイップクリーム	牛乳 卵	コーン ブロッコリー キャベツ 黄桃缶
15	火	麦茶	ご飯 鶏肉じゃが	牛乳	米 じゃが芋 油	鶏肉 納豆	玉ねぎ 人参
		畑のクラッカー	納豆和え 白菜と麩の味噌汁	ジャムサンド	砂糖 麩 食パン いちごジャム	味噌 牛乳	もやし ほうれん草 白菜
16	水	麦茶	ご飯 ザバのカレー焼き	牛乳	米 砂糖 カレー粉	サバ 竹輪	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参
		アスパラガスビスケット	竹輪とキャベツの甘酢和え かきたま汁	マカロニナポリタン	マカロニ	卵 味噌 牛乳 ウィンナー チーズ	長ねぎ もやし には
17	木	麦茶	ピビンパ丼 春雨サラダ	牛乳	米 油 春雨 砂糖	豚肉 ロースハム	長ねぎ もやし には 人参 きゅうり にとく 生姜
		ブルーン	しめじの中華スープ	チーズおやき	ごま じゃが芋 片栗粉	牛乳 チーズ スキムミルク	しめじ 玉ねぎ
18	金	麦茶	ご飯 厚揚げのそぼろあん	牛乳	米 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖	鶏肉 厚揚げ ロースハム	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン
		野菜スティック&チーズ	キャベツとハムのサラダ 大根とわかめの味噌汁	りんごのポケット焼き	マヨネーズ マーガリン 餃子の皮	わかめ 味噌 牛乳	大根 りんご缶
19	土	麦茶	焼きそば 豆腐と小松菜のスープ	牛乳	中華麺 油 みかんゼリー	豚肉 豆腐	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ
		リッツ	みかんゼリー	ワッフル・せんべい	ワッフル	牛乳	小松菜
21	月	麦茶	ご飯 かぼちゃとチーズの卵焼き	牛乳	米	卵 チーズ 煮し鶏 味噌	ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ
		せんべい	パンパンジーサラダ 白菜のスープ	フルーツヨーグルト	砂糖	わかめ ヨーグルト 牛乳	人参 きゅうり もやし 白菜 キャベツ
22	火	麦茶	麦ご飯 鶏のから揚げ	牛乳	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 ハム 高野豆腐	キャベツ 人参 きゅうり 白菜
		野菜スティック&チーズ	コールスローサラダ 白菜と高野豆腐の味噌汁	ソイサブレ	麩 小麦粉 砂糖 豆乳クリームバター	味噌 牛乳	
23	水	麦茶	ご飯 さわらのごまみそ焼き	牛乳	米 砂糖 ごま マヨネーズ	鮭 味噌	切干大根 人参 小松菜 コーン 長ねぎ
		アスパラガスビスケット	切干し大根サラダ 豆腐のすまし汁	りんご・せんべい	豆腐 牛乳	りんご	
24	木	麦茶	ご飯 豆腐の中華煮	牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉 ツナ	白菜 人参 しいたけ キャベツ きゅうり
		ミレービスケット	ツナサラダ さつま揚げと玉ねぎの味噌汁	もちもちチーズパン	ホットケーキミックス 白玉粉	牛乳 チーズ	玉ねぎ
25	金	麦茶	ハヤシライス 白菜の塩昆布和え	牛乳	米 油 ハヤシルウ ごま油 ごま	豚肉 油揚げ	にとく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム 人参 エリンギ
		野菜スティック&チーズ	ほうれん草のスープ	シュガースナッツ麩	グラニュー糖 マーガリン 麩	塩昆布 牛乳	白菜 ほうれん草
26	土	麦茶	チキンライス わかめサラダ	牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 わかめ	玉ねぎ 人参 グリーンピース
		クラッカー	チンゲン菜のスープ	ブルーベリーゼリー・せんべい		牛乳	白菜 きゅうり コーン チンゲン菜
28	月	麦茶	ご飯 がんものあんかけ風	牛乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ	干し椎茸 煮し鶏	干し椎茸 大根 人参 きゅうり コーン
		せんべい	煮し鶏のサラダ 小松菜の味噌汁	ちんすこう	麩 小麦粉 油 砂糖	牛乳	ほうれん草
30	水	麦茶	味噌ラーメン ひじきサラダ	牛乳	中華麺 ごま油	豚肉 味噌 ひじき	チンゲン菜 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり
		リッツ	バナナ	きつねおにぎり	米 ごま 砂糖	牛乳 油揚げ	バナナ

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。
 *栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）となっております。
 *食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 *保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給食栄養量平均

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
3歳未満児	461	16.3	14.2	1.2
3歳以上児	545	20.4	16.6	1.4

*栄養価は、上段が0〜2才児（午前おやつあり）、下段が3〜5才児（午前おやつなし）となっております。