



令和7年 4月献立表



みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵△赤魚)

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他	
1	火	豚井 高野豆腐の含め煮 ミックスサラダ オレンジ	豚肉 高野豆腐 ハム	玉ねぎ、人参、ごぼう、青ねぎ きゅうり、キャベツ オレンジ	精白米、油、片栗粉 砂糖 コーン缶、マヨドレ	醤油、酒、塩、みりん しょうゆ、酒、塩 かつお節 こしょう	フルーツ寒天 寒天、砂糖、黄桃、みかん缶
2	水	麦ごはん 味噌焼き ほうれん草のごまあえ なめこの味噌汁 バナナ	さわら	ほうれん草、人参、もやし なめこ、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 マヨドレ、油 ごま	酒、白味噌 しょうゆ しょうゆ 味噌、かつお節	おかかおにぎり 精白米、かつお節、しょうゆ
3	木	肉味噌めん 黒豆の含め煮 グリーンサラダ オレンジ	豚肉 黒豆	玉ねぎ、人参、ピーマン、青ねぎ にんにく、生姜 きゅうり、レタス、トマト、アスパラガス オレンジ	中華めん、油、片栗粉、ごま油 砂糖 油	赤味噌 しょうゆ 塩、こしょう、酢	じゃが丸くん じゃが芋、油、塩 チーズ、バター
4	金	麦ごはん 松風焼き ひじきの中華あえ あすっこの清汁 バナナ	鶏肉、豆腐	生姜、玉ねぎ ひじき、さやえんどう、人参 あすっこ、えのき、人参 バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油、ごま コーン缶、砂糖、ごま油	味噌 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、酒 かつお節	バナナケーキ バナナ、マーガリン、砂糖 牛乳、ホットケーキミックス
5	土	炊きこみ御飯 五目味噌汁 オレンジ	鶏肉、油揚げ 豆腐	人参、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、人参、わかめ、青ねぎ オレンジ	精白米、砂糖 さつま芋	しょうゆ、塩、酒 味噌、かつお節	バナナ・チーズ チーズ、バナナ
7	月	麦ごはん おからのチキンナゲット かぼちゃのバター煮 春雨スープ りんご	おから、鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ 小松菜、人参、玉ねぎ、青ねぎ りんご	精白米、大麦 じゃが芋、片栗粉、油 バター、砂糖 春雨	鶏ガラ、塩、こしょう 塩 鶏ガラ、塩、こしょう	マドレーヌ 小麦粉、BP バター、砂糖、★卵、レモン
8	火	麦ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのゴマ酢和え 大根の味噌汁 りんご	豆腐、豚肉 シーチキン 油揚げ	玉ねぎ、青ねぎ、えのき ブロッコリー、人参 大根、人参、青ねぎ りんご	精白米、大麦 砂糖 ごま、砂糖	かつお節、酒 しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 味噌、かつお節	ヨーグルトケーキ ヨーグルト、砂糖 油、米粉、BP 脱脂粉乳
9	水	麦ごはん さばの蒲焼風 アスパラのごまあえ 若竹汁 オレンジ	さば 豆腐	にんにく アスパラガス、人参 竹の子、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ オレンジ	精白米、大麦 米粉、片栗粉、油、砂糖 ごま	塩、しょうゆ、みりん しょうゆ 味噌、かつお節	手作りピザ 小麦粉、強力粉、イースト、砂糖 塩、水、オリーブ油 トマトケチャップ、玉ねぎ ピーマン、トマト、ベーコン ピザ用チーズ
10	木	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 白あえ 白菜の味噌汁 バナナ	豚肉 豆腐	玉ねぎ、生姜 ほうれん草、人参、もやし 白菜、人参、わかめ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 油 糸こんにゃく、ごま、砂糖	酒、しょうゆ しょうゆ、味噌 味噌、かつお節	さくら蒸しパン 桜漬、ホットケーキミックス 食紅、牛乳
11	金	レバーのブルー煮 きゅうりのナムル りんご	鶏レバー	ブルー、生姜 きゅうり、もやし、人参、生姜 りんご	砂糖 ごま油	しょうゆ、塩、酒 かつお節 しょうゆ しょうゆ	ゆかりおにぎり 精白米、ゆかり
12	土	ピラフ 野菜スープ オレンジ	ベーコン 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、キャベツ、わかめ オレンジ	精白米、コーン缶、油 じゃが芋	鶏ガラ、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	ゆかりおにぎり 精白米、ゆかり
14	月	麦ごはん 鶏肉の香味焼き ツナサラダ 人参スープ オレンジ	鶏肉 シーチキン	にんにく きゅうり、人参、キャベツ 人参、玉ねぎ、パセリ オレンジ	精白米、大麦 ごま油 マヨドレ	酒、味噌、みりん こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	いちごビスケット ホットケーキミックス、バター 豆乳、いちご、いちごジャム
15	火	麦ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 ★切り干し大根のごまあえ オレンジ	豆腐、豚肉 焼き竹輪	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 ピーマン、青ねぎ かぼちゃ 切り干し大根、人参、もやし ほうれん草 オレンジ	精白米、大麦 油、片栗粉 砂糖 ごま、砂糖	赤味噌 しょうゆ 酢、しょうゆ	★ココアラスク フランスパン、バター、砂糖 ココア
16	水	竹の子ご飯 あじのフライ ほうれん草のおひたし さつま芋の味噌汁 バナナ	油揚げ あじ	竹の子、人参、乾しいたけ ほうれん草、人参、もやし 白菜、人参、青ねぎ バナナ	精白米 米粉、油 さつま芋	しょうゆ、みりん、塩 塩、こしょう、パン粉 お好み焼きソース かつお節、しょうゆ 味噌、かつお節	高野スティック 高野豆腐、小麦粉、油、きな粉 砂糖、塩

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他		
17	木	キャベツのオイルスパゲッティ アスパラサラダ 豆腐のスープ りんご	ツナ 豆腐	キャベツ、しめじ、にんにく アスパラガス、人参 玉ねぎ、わかめ、青ねぎ りんご	オリーブ油、スパゲティ さつま芋、ごま、マヨドレ	塩、こしょう しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	焼きおにぎり 精白米、ごま、赤味噌、みりん	
18	金	麦ごはん ◆筑前煮 ブロッコリーの香りとえ おろし汁 りんご	鶏肉、厚揚げ	れんこん、人参、ごぼう ブロッコリー、人参 大根、玉ねぎ、ごぼう、人参 りんご	精白米、大麦 じゃが芋、砂糖、油 ごま油	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩、しょうゆ、酒 かつお節	シナモントースト 食パン、バター、砂糖 シナモン粉	
19	土	鮭ごはん ◆鶏肉とじゃが芋の甘酢あん 元気っ子サラダ バナナ	鮭フレーク 鶏肉	人参、ピーマン トマト、キャベツ、ひじき バナナ	精白米 片栗粉、油、じゃが芋 コーン缶、砂糖、片栗粉 砂糖	しょうゆ、酢 酢、しょうゆ、かつお節	せんべい せんべい	
21	月	麦ごはん スワンラータン ◆竹輪の磯辺揚げ 甘酢サラダ バナナ	鶏肉、豆腐 焼き竹輪	人参、竹の子、乾しいたけ さやえんどう 青のり トマト、キャベツ、きゅうり バナナ	精白米、大麦 片栗粉、片栗粉 小麦粉、片栗粉、油 砂糖、ごま	塩、酒、鶏ガラ しょうゆ しょうゆ、酢	マカロニのあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩	
22	火	わかめごはん チキンコロッケ 春雨サラダ キャベツのスープ オレンジ	鶏肉	炊き込みわかめ 玉ねぎ 人参、きゅうり、トマト キャベツ、人参、もやし オレンジ	精白米 じゃが芋、油、米粉 春雨、ごま、砂糖	塩、こしょう、パン粉 酢、しょうゆ こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	ブラマンジェ 片栗粉、砂糖、牛乳 バニラエッセンス、ブルーベリー	
23	水	麦ごはん 鮭のタルタルソース焼き スナックエンドウのソーテー キャベツの味噌汁 バナナ	鮭 油揚げ	玉ねぎ、パセリ スナックえんどう、人参 キャベツ、人参、しめじ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 マヨドレ コーン缶、油	塩 しょうゆ 味噌、かつお節	鮭のラスク 鮭、青のり、塩、油	
24	木	じゃがチーズ 大豆とハムのサラダ オレンジ	チーズ 大豆、ハム	玉ねぎ、パセリ きゅうり、人参 オレンジ	中華めん じゃが芋、油 マヨドレ	鶏ガラ、しょうゆ こしょう 鶏ガラ しょうゆ、こしょう	きな粉団子 だんご粉、よもぎ、きな粉、砂糖 塩	
25	金	中華丼 きんぴらごぼう フレンチサラダ りんご	豚肉	玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン 乾しいたけ ごぼう、人参 きゅうり、レタス、温州みかん りんご	精白米、片栗粉、油 油、砂糖、ごま 油	塩、こしょう しょうゆ 塩、こしょう、酢	焼きビーフン キャベツ、人参、玉ねぎ 豚肉、ビーフン、塩 しょうゆ、ごま油	
26	土	鶏丼 豆腐の味噌汁 バナナ	鶏肉 豆腐、油揚げ	玉ねぎ、人参、白菜、青ねぎ 玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	精白米、片栗粉	しょうゆ、みりん 酒、塩 味噌、かつお節	塩こんぶおにぎり 精白米、塩昆布	
28	月	お弁当の日						カルピス寒天 寒天、みかん缶、もも缶 カルピス
29	火	昭和の日						
30	水	麦ごはん スペイン風オムレツ ごぼうのさっぱりサラダ コーンスープ オレンジ	★卵、ベーコン	ピーマン、トマト、玉ねぎ ごぼう、小松菜、人参 玉ねぎ オレンジ	精白米、大麦 じゃが芋、バター ごま、砂糖、ごま油 油、コーン缶	塩、トマトケチャップ 酢、しょうゆ 鶏ガラ、こしょう、パセリ	おからボンデケーキ 片栗粉、おから、ピザ用チーズ 豆乳、豆乳 オリーブ油、塩	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
 ◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー
 ※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供しています。

令和7年度がスタートしました。4月は子どもたちの好きなメニューを多く取り入れ楽しく食べることが出来るようにしています。今年も毎月18日は『いい歯の日』とし、よく噛んで食べることの大切さを子どもたちに伝えながら『カミカミデー』を取り入れています。噛む事は歯にも健康にも大切です。子どもたちにもカミカミデーが浸透していて、クラスに行くと「今日はカミカミデー?」「どれがいっぱい噛むやつ?」と噛む事に意識が出てきました。子どもたちには固い食材を食べるだけではなく、大きく切った芋などをかぶりつき、奥歯で噛む事を覚えていけるように切り方や調理方法を工夫しています。友だちと一緒に食べることで給食が楽しい時間になればと思います。