4月の予定献立

2025年
かつしか風の子保育園

日	曜日	昼食	おやつ	「熱」や「力」になるもの	「血」や「肉」「骨」になるもの	「体の調子」を整えるもの	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	お手伝い
14 28	月	玄米ご飯 鮭の照り焼き たけのこいりきんぴらごぼう かぼちゃの味噌汁	牛乳 にんじん入りホットケーキ 清美オレンジ	七分つき米、ホットケーキ粉、玄米、三温糖、油	牛乳、鮭、豆乳、豚ひき肉、油揚げ、米みそ、ごま	清美オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、にんじん、いんげん	536.1(502.5) kcal 24.5(22.3) g 14.0(13.5) g 1.2(1.0) g	
1 15	火	スパゲティーミートソース 揚げじゃこサラダ 春野菜スープ	牛乳 塩昆布おにぎり スナップえんどう	七分つき米、マカロニ・スパゲティー、油、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶、スマップえんどう、たけのこ、塩昆布、焼きのり	552.3(505.6) kcal 23.5(21.2) g 17.4(16.3) g 1.8(1.5) g	
2 16 30	水	玄米ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 春キャベツのポテトサラダ レタスのスープ	牛乳 しらすとニラのチヂミ バナナ	七分つき米、じゃがいも、玄米、小麦粉、片栗粉、豆乳マヨネーズ、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、ごま、米みそ	バナナ、キャベツ、レタス、きゅうし、にんじん、もやし、えのきたけ、にら	527.8(467.0) kcal 21.4(19.3) g 15.6(15.0) g 1.7(1.4) g	
3 17	木	ふきの炊き込みご飯 カジキのねぎ味噌焼き 南瓜の甘煮 大根の味噌汁	牛乳 きな粉マカロニ りんご	七分つき米、マカロニ・スパゲティー、三温糖、油	牛乳、かじき、油揚げ、鶏ひき肉、米みそ、きな粉、かつお節	りんご、かぼちゃ、大根、ふき、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ	487.3(452.7) kcal 21.5(21.4) g 17.5(18.5) g 1.4(1.2) g	
4 18	金	玄米ご飯 たけのこ入りシュウマイ キャベツのサラダ 春雨スープ	牛乳 ツナコーントースト いちご	七分つき米、食パン、玄米、シュウマイの皮、豆乳マヨネーズ(卵不使用)、春雨、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、ツナ油漬缶	れんこん、いちご、キャベツ、白菜、きゅうり、にんじん、たけのこ、たまねぎ、コーン、しいたけ、干ししいたけ	540.2(522.4) kcal 21.5(21.4) g 17.5(18.5) g 1.4(1.2) g	
5 19	土	カレーピラフ じゃが芋のサラダ チンゲン菜とハムのスープ	牛乳 鮭おにぎり バナナ	七分つき米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、鮭、ハム、ベーコン	バナナ、チンゲン菜、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン、焼きのり	534.1(482.2) kcal 16.1(15.3) g 12.3(12.2) g 1.3(1.1) g	
7 21	月	玄米ご飯 鮭の塩焼き 切干大根とひじきのサラダ 若竹汁	牛乳 黒糖蒸しパン 清美オレンジ	七分つき米、ホットケーキ粉、黒砂糖、小麦粉、豆乳マーガリン、ごま油	牛乳、鮭、豆乳、ベーコン、かつお節、	清美オレンジ、たけのこ、たまねぎ、生わかめ、コーン、切干大根、ひじき	468.5(411.9) kcal g 11.0(10.5) g 1.6(1.3) g	
8 22	火	春野菜の塩麹うどん アスパラとコーンのかき揚げ 粉ふきいも	牛乳 しらすとおかかのおにぎり スティックきゅうり	じゃがいも、七分つき米、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、きな粉、米みそ	にんじん、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、たけのこ、コーン、しいたけ、さやえんどう、パセリ	404.2(380.7) kcal 15.1(14.4) g 12.9(12.2) g 1.3(1.1) g	
9 23	水	（虹）わかめご飯 （森）白パン おかられんこんハンバーグ 春野菜のソテー かぶのスープ	牛乳 じゃがもち りんご	（森）白パン、七分つき米、じゃがいも、パン粉、豆乳マヨネーズ（卵不使用）、オリーブ油、米	さけ、ベーコン、かつお節	りんご、かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、かぶ、かぶの葉	429.1(424.7) kcal 17.9(15.8) g 17.3(15.9) g 2.1(1.8) g	
10 24	木	たけのこご飯 かれいの照り焼き ほうれん草ともやしのごま和え 麩とえのきの味噌汁	牛乳 きな粉揚げパン いちご	七分つき米、さつまいも、マカロニ・スパゲティー、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、凍り豆腐、ハム、ごま	いちご、もやし、にんじん、ほうれん草、たけのこ、たまねぎ、えのきたけ	531.3(456.4) kcal 25.8(22.6) g 14.0(13.0) g 1.9(1.5) g	
11 25	金	高野豆腐入りドライカレー ワンタンの皮のサラダ キャベツのスープ	牛乳 れんこんチップ バナナ	七分つき米、油、ワンタンの皮、なたね油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ハム	バナナ、れんこん、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、しめじ、にんにく、しょうが	588.0(520.8) kcal 20.7(18.8) g 22.1(19.6) g 1.7(1.4) g	
12 26	土	ちりめんチャーハン 肉じゃが 白菜スープ	牛乳 わかめおにぎり バナナ	米、さつまいも、食パン、油	牛乳、ベーコン、油揚げ、しらす干し、かつお節	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、焼きのり、わかめ(乾)	620.0.(552.3) kcal 19.3(17.3) g 19.9(18.3) g 1.9(1.6) g	

（　）内は3歳未満児