



4月 献立表 幼児食

2025 年 4 月



日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 15 火	白飯 カレイの照り焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	○せんべい ○牛乳 ◎オイルスコーン ◎牛乳	かたい、木綿豆腐、牛乳	ほうれんそう、にんじん、コーン缶、たまねぎ	うるち米、三温糖、すりごま、薄力粉、なたね油	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、野菜せんべい、ベーキングパウダー	エネルギー 473kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.3g 炭水化物 68.1g 塩分 1.2g
2 16 30 水	白飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁(大根・油揚げ)	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎ジャムサンド ◎牛乳	鶏もも肉、かつお節、油揚げ、牛乳	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、いちごジャム	うるち米、いりごま、ノンフライミレー、食パン(生協乳・卵なし)	豆みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし	エネルギー 540kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.7g 炭水化物 72.3g 塩分 1.7g
3 17 木	白飯 鮭じゃが キャベツのごま和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	○おこめリング ○牛乳 ◎そばろおにぎり ◎牛乳	ぎんざけ、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも、三温糖、なたね油、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 511kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.0g 炭水化物 79.0g 塩分 1.3g
18 金	白飯 松風焼き ブロッコリーとしらすのサラダ 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) 4日 お弁当の日 (おやつは18日と同じです)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎マカロニ黄な粉 ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、牛乳、きな粉	たまねぎ、あおのり、ブロッコリー、コーン缶、薬ねぎ	うるち米、米粉、いりごま、三温糖、じゃがいも、マカロニ	豆みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま、並塩	エネルギー 546kcal たんぱく質 26.2g 脂質 15.6g 炭水化物 82.0g 塩分 1.4g
5 19 土	豚汁うどん さつまいもの甘煮 バナナ	○せんべい ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎おこめリング	豚ばら肉、油揚げ、牛乳、鉄分ヨーグルト	にんじん、バナナ	うどん、じゃがいも、さつまいも、三温糖	かつお・昆布だし、豆みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、野菜せんべい、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 423kcal たんぱく質 11.5g 脂質 10.1g 炭水化物 75.2g 塩分 1.0g
7 21 月	白飯 バーベキューポーク キャベツのコールスロー 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎お麴ラスク ◎牛乳	豚ロース、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、コーン缶、薬ねぎ	うるち米、なたね油、三温糖、調合油、じゃがいも、釜焼きふ、黒砂糖、食塩不使用バター	トマトビュレー、清酒、こいくちしょうゆ、中濃ソース、並塩、米酢、食塩、かつお・昆布だし、豆みそ、サクッとコーンクッキー	エネルギー 486kcal たんぱく質 20.0g 脂質 19.2g 炭水化物 62.8g 塩分 1.3g
8 22 火	白飯 鶏肉のねぎみそ焼き 切干し大根の煮物 味噌汁(キャベツ・えのき)	○せんべい ○牛乳 ◎フルーツヨーグルト	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト	しょうが、長ねぎ、切干しだいこん、にんじん、えのきたけ、キャベツ、バナナ、みかん缶	うるち米、炒め油、三温糖	米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、豆みそ、野菜せんべい	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.0g 炭水化物 75.6g 塩分 1.4g
9 23 水	白飯 鮭の西京焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎コーンの米粉蒸しパン ◎牛乳	ぎんざけ、挽きわり納豆、かつお節、牛乳、豆乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、ノンフライミレー、米粉、三温糖、なたね油	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、豆みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 508kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.8g 炭水化物 77.3g 塩分 1.5g
10 24 木	白飯 豚肉の生姜焼き キャベツのごまゆかり和え 味噌汁(大根・油揚げ)	○おこめリング ○牛乳 ◎きなこおはぎ ◎牛乳	豚かたロース、油揚げ、牛乳、きな粉	たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん	うるち米、炒め油、いりごま、もち米、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、ゆかり、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング、並塩	エネルギー 540kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.6g 炭水化物 79.2g 塩分 1.2g
11 25 金	白飯 大根の豚そぼろ味噌煮 小松菜のナムル 味噌汁(えのき・ねぎ)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎バタークッキー ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	だいこん、こまつな、にんじん、干しひじき、えのきたけ、薬ねぎ	うるち米、炒め油、かたくり粉、いりごま、ごま油、薄力粉、粉糖、食塩不使用バター	かつお・昆布だし、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、豆みそ、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま	エネルギー 486kcal たんぱく質 14.0g 脂質 17.0g 炭水化物 73.9g 塩分 1.3g
12 26 土	スパゲッティミートソース 野菜スープ みかん缶詰	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎おこめリング	豚ひき肉、牛乳、鉄分ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく、みかん缶	スパゲッティ、三温糖、なたね油、じゃがいも、ノンフライミレー	トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、こいくちしょうゆ、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 483kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.6g 炭水化物 83.0g 塩分 1.2g
14 28 月	ポークカレー キャベツとみかんのサラダ	○コーンクッキー ○牛乳 ◎りんごゼリー ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、りんご、にんにく、新しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん缶、りんごジュース	うるち米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	トマトケチャップ、中濃ソース、はちみつ、並塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、カレー粉、米酢、サクッとコーンクッキー、アガー	エネルギー 519kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.5g 炭水化物 88.4g 塩分 1.2g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です
※都合により材料や献立を変更する場合があります