

2025年度4月 予定献立表

おひさま岡町保育園

4月の平均摂取栄養量 エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.5 g 塩分 1.9 g

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (14 28)	マーボー丼 (赤みそ・とりがら・酒・しょうゆ)	豚ミンチ(30g) 豆腐(25g)	白米(45g) 三温糖 片栗粉	干しいたけ(1g)にら(8g) 人参(10g) にんにく、土生姜 豆もやし(10g)人参(10g) 小松菜(15g) きくらげ(1g) 玉ねぎ(10g) 春キャベツ(15g)
	豆もやしのごまあえ (しょうゆ)	ささみ(8g)	白ごま(2g)三温糖	
	中華スープ (とりがら・塩)	ハム(8g)		
	梅おかかおにぎり	花かつお	白米(40g)	梅干し
火 (15)	ごはん 魚の西京焼き (白みそ・みりん・酒) 春野菜のきんぴら (しょうゆ) 若竹汁 (昆布、かつお、うすくち、塩)	魚(45g) ちくわ(8g) わかめ(8g)	白米(40g)	
	いちご豆乳寒天	豆乳(50cc) 寒天(0.1g)	三温糖(4g)	いちご(10g)
	ごはん 鶏肉の磯辺唐揚げ (塩・酒) きゅうりとわかめの酢の物 (酢、塩) おみそ汁 (にぼし・みそ)	鶏もも肉(50g) 青のり(1g) ちりめんじゃこ(4g) わかめ(6g) 豆腐(10g)	白米(45g) 片栗粉 油 三温糖	にんにく・土生姜 きゅうり(20g)人参(10g) 新玉ねぎ(10g) えのき(6g)すなつぶえんどう(5g)
	じゃがいももち甘辛ダレ (しょうゆ、みりん)		じゃがいも(50g) 片栗粉 三温糖	
水 (16 30)	ごはん 春キャベツの鶏つくね (しょうゆ・みりん) 新じゃがいものサラダ (マヨネーズ、酢、塩) 春野菜スープ (コンソメ、塩)	鶏ミンチ(50g) 卵(6g) ツナ(6g)	白米(45g) 片栗粉 新じゃがいも(30g)	うすいえんどう(10g) 春キャベツ(15g) 玉ねぎ(10g)土生姜 きゅうり(10g) にんじん(10g) アスパラ(10g)にんじん(10g) 新玉ねぎ(10g)しめじ(6g)
	人参蒸しパン(B.P)		小麦粉(12g) 油(2g) 三温糖(4g)	にんじん(10g)
	ごはん 肉じゃが (だし、薄口、酒、みりん)	豚ももスライス(25g) 豚バラスライス(25g)	白米(45g) 新じゃが(30g) 糸こんにゃく(8g) 三温糖 サラダ油	新玉ねぎ(30g)人参(25g) うすいえんどう(10g)
	おみそ汁(にぼし、みそ)	豆腐(10g)		春キャベツ(15g)えのき(6g) 絹さや(6g)
木 (17)	ひじきおにぎり (だし、しょうゆ、みりん)	ひじき(1g) うすあげ(1g)	白米(35g)	にんじん(5g) 青ネギ(2g)
	豚飯 (塩、しょうゆ)	豚ミンチ(20g)	白米(45g) ごま油	人参(10g)干しいたけ(0.5g) 新玉ねぎ(10g)にんにく(1g) 青ねぎ(2g)
	青梗菜のスープ (とりがら、塩)	ベーコン(6g)	白ごま ごま油	チンゲン菜(10g) もやし(5g)人参(10g)
	市販菓子			
金 (18 4)	春のお祝い混ぜずし (酢、塩) 厚揚げとアスパラのみそ炒め (みそ・しょうゆ・酒)	鮭(25g) 卵(6g) 厚揚げ(20g) ハム(5g)	白米(45g) 三温糖 白ごま 三温糖 白ごま	人参(10g)菜の花(10g) 青じそ(1g) アスパラ(10g)人参(10g) しいたけ(6g)
	あさり汁	あさり(20g)		みつば(2g)
	ごはん 魚の煮つけ (しょうゆ、みりん、酒) 小松菜の白和え (白みそ、うすくち) すまし汁 (かつお・昆布・うすくち・酒)	魚(50g) 豆腐(20g) とろろ昆布(1g)	白米(45g) 三温糖 糸こんにゃく(6g) 三温糖 白ごま	新玉ねぎ(20g)土生姜(1g) みつば(2g)しいたけ(6g) スナップエンドウ(15g) にんじん(10g)春キャベツ(10g) 新玉ねぎ(10g) まいたけ(6g)
	いちごクッキー(B.P)	豆乳(4g)	小麦粉(10g) サラダ油(2g)三温糖(2g)	いちご(10g)
土 (5 19)	春キャベツと鶏肉の甘辛丼 (しょうゆ、みりん)	鶏肉(30g)	白米(50g) 三温糖	新玉ねぎ(10g)エリンギ(6g) 春キャベツ(10g)人参(8g)
	おみそ汁(にぼし、みそ)		麩(2g)	アスパラ(8g) 新玉ねぎ(10g)えのき(6g)
	市販菓子			
	お赤飯(塩)	小豆(8g)	白米(30g)もち米(10g) 黒ごま(2g)	
火 (1)	魚の塩焼き(塩) 高野豆腐の煮物 (出汁、うすくち、みりん) すまし汁	魚(50g) 高野豆腐(10g) ささみ(6g)	三温糖	にんじん(10g)しいたけ(8g) きぬさや(6g) みつば(2g)

<進級おめでと給食>

火 (1)	春のお祝い混ぜずし (酢、塩) 厚揚げとアスパラのみそ炒め (みそ・しょうゆ・酒)	鮭(25g) 卵(6g) 厚揚げ(20g) ハム(5g)	白米(45g) 三温糖 白ごま 三温糖 白ごま	人参(10g)菜の花(10g) 青じそ(1g) アスパラ(10g)人参(10g) しいたけ(6g)
1	あさり汁	あさり(20g)		みつば(2g)

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (7 21)	春野菜のハヤシライス (ケチャップ、ウスターソース コンソメ)	豚ミンチ(25g)	白米(45g) 新じゃがいも(20g) サラダ油 小麦粉6g)	新たまねぎ(15g)にんじん(15g) うすいえんどう(10g)アスパラ(10g) セロリ(8g) にんにく・土生姜 ホールトマト
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(50g)		みかん缶(10g)いちご(10g) もも缶(10g)
	おからドーナツ (B.P、塩)	おから(25g) 豆乳(15cc)	小麦粉(15g) 三温糖(8g) 油	
	たけのこご飯 (だし、薄口、酒、塩) 魚の竜田揚げ(しょうゆ、みりん) 切干大根の和え物 (酢、塩) すまし汁 (かつお、昆布、薄口、酒、塩)	うすあげ(2g) 魚(50g) ハム(8g) ささみ(8g)	白米(40g) サラダ油、片栗粉 三温糖	たけのこ(15g) 生姜 にんにく 切干大根(8g) 人参(10g)きゅうり(10g) 小松菜(10g)なめこ(8g) みつば(2g)
火 (8 22)	マカロニあべかわ(塩)	きなこ(4g)	マカロニ(12g) 三温糖(4g)	
	ごはん 鶏手羽のマーマレード煮 (しょうゆ) 春雨サラダ (しょうゆ、酢) 菜の花のスープ (コンソメ、塩)	鶏手羽(55g) ツナ(8g) 春雨(6g) 豆腐(10g)	白米(45g) 三温糖 白ごま ごま油	マーマレード にんじん(10g)アスパラ(15g) きくらげ(1g) 新玉ねぎ(10g)菜の花(10g) えのき(6g) ふき(10g)
	ふきごはんおにぎり (だし・うすくち・みりん)	うすあげ(1g)	白米(35g)	
	ごはん 豚肉と新玉ねぎの炒め物 (しょうゆ、みりん) スナップエンドウと春キャベツの ごまあえ(しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) ささみ(8g) うすあげ(1g)	白米(45g) 三温糖 白ごま(2g)三温糖 さつまいも(10g)	新玉ねぎ(20g)土生姜(1g) みつば(2g)しいたけ(6g) スナップエンドウ(15g) にんじん(10g)春キャベツ(10g) 新玉ねぎ(10g) まいたけ(6g)
木 (10)	フライドポテト(塩)	青のり(1g)	新じゃが(40g) サラダ油	
	ごはん 魚の煮つけ (しょうゆ、みりん、酒) 小松菜の白和え (白みそ、うすくち) すまし汁 (かつお・昆布・うすくち・酒)	魚(50g) 豆腐(20g) とろろ昆布(1g)	白米(45g) 三温糖 糸こんにゃく(6g) 三温糖 白ごま	土生姜(1g)新ごぼう(5g) 干しいたけ(1g)にんじん(10g) 小松菜(10g) 春大根(15g) しめじ(6g)青ネギ(2g)
	いちごクッキー(B.P)	豆乳(4g)	小麦粉(10g) サラダ油(2g)三温糖(2g)	いちご(10g)
	春キャベツと鶏肉の甘辛丼 (しょうゆ、みりん)	鶏肉(30g)	白米(50g) 三温糖	新玉ねぎ(10g)エリンギ(6g) 春キャベツ(10g)人参(8g)
土 (12 26)	おみそ汁(にぼし、みそ)		麩(2g)	アスパラ(8g) 新玉ねぎ(10g)えのき(6g)
	市販菓子			
	お赤飯(塩)	小豆(8g)	白米(30g)もち米(10g) 黒ごま(2g)	
	魚の塩焼き(塩) 高野豆腐の煮物 (出汁、うすくち、みりん) すまし汁	魚(50g) 高野豆腐(10g) ささみ(6g)	三温糖	にんじん(10g)しいたけ(8g) きぬさや(6g) みつば(2g)

<新しいお友だちと一緒に初めて給食>

木 (3)	お赤飯(塩)	小豆(8g)	白米(30g)もち米(10g) 黒ごま(2g)	
3	魚の塩焼き(塩) 高野豆腐の煮物 (出汁、うすくち、みりん) すまし汁	魚(50g) 高野豆腐(10g) ささみ(6g)	三温糖	にんじん(10g)しいたけ(8g) きぬさや(6g) みつば(2g)