

令和7年4月 献立表



日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	3じのおやつ
1 火	年度始め保育	愛情弁当と水筒の準備をお願いします。				グリーンコープのおやつ 麦茶
2 水	入園・進級式	式終了後、各自降園となります。				
3 木	白身魚のみそ焼き やさい炒め 豆腐のすまし汁	白身魚(40)みそ(2)	こねぎ(2) ピーマン(5)キャベツ(30)しめじ(8) だいこん(24)えのき(8) みつば(2)		酒 みりん ウスターソース 醤油 鰹昆布だし 醤油	グリーンコープのおやつ
17 木	ごはん			五分つき米		ミルク
4 金	肉じゃが 厚揚げのみそ汁	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) グリーンピース(3) もやし(18)えのき(8) にら(2)	じゃがいも(35) 油 糸こんにゃく(18) 砂糖	醤油 みりん いりこだし	ロールパンサンド ロールパン(40) キャベツ(14)ハム(5)卵(5) マーガリン マヨネーズ こしょう 麦茶
18 金	ごはん			五分つき米		
5 土	わかめうどん ツナサラダ	鶏もも肉(30) 油揚げ(5)	わかめ(8)たまねぎ(25)こねぎ(2) にんじん(8) キャベツ(35)こまつな(15) コーン(5)	うどん(40) 油 マヨネーズ	鰹だし 醤油 醤油 こしょう	グリーンコープのおやつ
22 火	果物		いちご(30)			ミルク
7 月	白身魚の照り焼き 野菜の浅漬け じゃがいもスープ	白身魚(40)	キャベツ(30)きゅうり(10)にんじん(8) レタス(10)エリンギ(8)	じゃがいも(23)	みりん 醤油 酒 浅漬けの素 中華だし 醤油	フルーツヨーグルト ヨーグルト(50) みかん缶(20)パナナ(30) 砂糖(3) 麦茶
21 月	ごはん			五分つき米		
8 火	からあげ 春キャベツサラダ わかめのみそ汁	鶏もも肉(40)	キャベツ(35)にんじん(8)ピーマン(5) わかめ(8)たまねぎ(23) えのき(8)ふかねぎ(3)	油 片栗粉	醤油 ドレッシング いりこだし	グリーンコープのおやつ
24 木	ごはん			五分つき米		ミルク
9 水	マカロニのクリーム煮 トマトのスープ	鶏むね肉(20) 牛乳(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) しめじ(10)ブロッコリー(15) トマト(13)エリンギ(7) もやし(15)ほうれんそう(4)	マカロニ(7) 小麦粉 マーガリン じゃがいも(23)	醤油 塩 こしょう コンソメ 醤油	ぎょうざピザ ぎょうざの皮(20)たまねぎ(8) ベーコン(5)ピーマン(4) チーズ(3)ピザ用ソース 麦茶
23 水	ごはん			五分つき米		
10 木	鶏飯 春やさいのソテー	鶏ささみ(25)卵(7)	干しいたけ(1)山川漬(5) こねぎ(2) たけのこ(8)にんじん(8)しめじ(8) たまねぎ(20)アスパラガス(5)	五分つき米 油 砂糖 マーガリン	醤油 みりん 醤油 こしょう	グリーンコープのおやつ ミルク 4/28 フライドポテト 麦茶
28 月	果物		パナナ(50)			
11 金	厚揚げのみそ炒め すまし汁	厚揚げ(20)豚こま肉(20) みそ(4)	たまねぎ(28)にんじん(6)しめじ(9) チンゲンサイ(12) だいこん(22)えのき(8) こねぎ(2)	ごま油 砂糖 焼き麩(0.5)	醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油	まるぼうろ 小麦粉(22)卵(8) 重曹 黒砂糖 麦茶
25 金	ひじきごはん		干しひじき(0.5)ごぼう(8)にんじん(7)	五分つき米	醤油	麦茶
12 土	ビーフシチュー やさいサラダ	牛肉(15)	たまねぎ(25)にんじん(10) グリーンピース(4) キャベツ(35)トマト(15) ほうれんそう(8)	じゃがいも(25) 油	ビーフシチュールー ドレッシング	グリーンコープのおやつ
26 土	ごはん			五分つき米		ミルクココア
14 月	鶏肉のトマトソース炒め 油揚げのみそ汁	鶏もも肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(8) ピーマン(8)しめじ(10)トマト水煮缶(10) なす(12)えのき(8) とうもろこし(2)	砂糖 オリーブ油	ケチャップ 醤油 こしょう コンソメ いりこだし	まっちゃん蒸しパン ホットケーキミックス(25) まっちゃん粉(0.5) 卵(6) 砂糖(3) 牛乳(7) 油(2) 麦茶
30 水	ごはん			五分つき米		
15 火	魚のカレー揚げ やさいの付け合わせ じゃがいもの豆乳ポタージュ ごはん	白身魚(40)	にんじん(14)スナップエンドウ(15) たまねぎ(23)エリンギ(8) パセリ(0.5)	油 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも(32)	酒 カレー粉 こしょう 塩 コンソメ 醤油	グリーンコープのおやつ ミルク
16 水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<おからの炒り煮> おから(20)たまねぎ(30)にんじん(10) ちくわ(8)チンゲンサイ(15) ごま油 醤油 みりん 砂糖	<かぼちゃのみそ汁> もやし(18)かぼちゃ(20) しめじ(8)にら(2) みそ(9)いりこだし		フライドポテト じゃがいも(40) 塩 油 麦茶
19 土	パンの日	<セレクトパン> さつまいもパン(30) タママヨ(30)メロンパン(30) ミルクパン(30)ツナマヨ(30) カレーウインナーパン(30)	<コンソメスープ> にんじん(8)キャベツ(18) エリンギ(8)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<果物> いちご(30) <ポテトサラダ> じゃがいも(32)卵(5)きゅうり(6)ハム(5) マヨネーズ 醤油 こしょう	<牛乳> 牛乳(180)	グリーンコープのおやつ ミルクココア

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。



♪4月の旬の食材♪

<野菜> キャベツ、グリーンピース、そらまめ、にら、たけのこ、みつば、ごぼう、たまねぎ、じゃがいも、スナップエンドウ、アスパラガス

<果物> いちご、なつみかん、あまなつ、きよみ、グレープフルーツ

<魚介類> かれい、ひじき、わかめ、あさり、さわら



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用