

# 4月の献立表

★今月のたんじょう会★  
4月21日(月)

<旬の食材>  
香まきバナナ、チンゲン菜、新じゃがいも  
トマト、新さや



2025年  
おけほの保育園

日	曜日	10時	昼食	15時	ざいりょう				1~2歳児	3~5歳児	補食	主な食材
					赤く血・肉になる	緑からだの調子を整える	黄くかや体温となる	その他				
1	15	火	牛乳 たべっこBABY 御飯 味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ バナナ	お麩のラスク 牛乳	油揚げ 味噌 かつお節 豚ひき肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳	白菜 玉ねぎ 胡瓜 人参 パナナ	米 パン粉 じゃが芋 マヨドレ 砂糖 パター	昆布だし 塩 クチャップ	熱量(kcal) 492 蛋白(g) 20.3 脂質(g) 16.2 食塩(g) 1.1	533 22.0 16.1 1.2	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
2	16	水	牛乳 クラッカー 御飯 味噌汁 さばの煮付け 切干大根の煮物 パン缶	お好み焼き 牛乳	味噌 かつお節 さば 油揚げ 鶏ひき肉 青のり 牛乳	玉ねぎ 小松菜 切干大根 人参 グリンピース バイン缶 キャベツ	米 砂糖 小麦粉 マヨドレ 油	昆布だし みりん 醤油 中濃ソース	熱量(kcal) 588 蛋白(g) 22.0 脂質(g) 24.7 食塩(g) 1.8	674 25.7 27.9 2.1	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
3	17	木	牛乳 量だべよ 御飯 すまし汁 回鍋肉 さつま芋と人参のスティック ストロベリーヨーグルト	ミルクくずもち 牛乳	かつお節 豚肉 厚揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 きな粉	ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ ビーマン 人参	米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 マヨドレ いちごジャム	塩 醤油 昆布だし	熱量(kcal) 534 蛋白(g) 18.9 脂質(g) 18.0 食塩(g) 1.1	589 20.6 17.5 1.2	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 パター
4	18	金	牛乳 カルシウムせんべい 肉うどん 新じゃが芋のバター醤油 バナナ	納豆チャーハン 牛乳	豚肉 青のり 納豆 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ バナナ 小松菜	うどん 砂糖 新じゃが芋 パター 米 こま油	醤油 塩	熱量(kcal) 495 蛋白(g) 20.0 脂質(g) 13.7 食塩(g) 1.6	532 21.7 13.5 1.8	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
5	19	土	牛乳 きな粉新せんべい ピラフ 野菜スープ 大根サラダ オレンジ	豆乳プリン 牛乳	豚ひき肉 豆乳 寒天 牛乳	玉ねぎ 人参 バセリ 小松菜 コーン キャベツ 大根 胡瓜 オレンジ	米 油 砂糖 こま油 いちごジャム	鶏ガラスープの素 塩 野菜だし 酢 醤油	熱量(kcal) 406 蛋白(g) 14.5 脂質(g) 12.7 食塩(g) 1.1	421 14.7 11.2 1.2		
7月	30	水	7日 牛乳 アンパンマンせんべい 30日 牛乳 クラッカー	かぼちゃソフトクッキー 牛乳	わかめ 豆腐 味噌 かつお節 鶏肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 白菜 人参 グループフルーツ 南瓜	米 小麦粉 油 砂糖 白こま パター	昆布だし 酢 醤油 塩 ベーキングパウダー	熱量(kcal) 552 蛋白(g) 20.7 脂質(g) 22.4 食塩(g) 1.2	582 23.1 21.8 1.4	7日 ジャムサンド 30日 ツナおにぎり	7日 食パン いちごジャム 30日 米 ツナ 醤油
8	22	火	牛乳 たべっこBABY 食パン クリームシチュー キャベツとアスパラのソテー バナナ	あさりの炊き込み御飯 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 高野豆腐 あさり	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ アスパラ コーン パナナ	食パン じゃがいも 油 小麦粉 パター 米	塩 鶏ガラスープの素 野菜だし 醤油 みりん 料理酒	熱量(kcal) 494 蛋白(g) 18.7 脂質(g) 15.5 食塩(g) 1.5	544 20.3 15.5 1.8	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
9	23	水	牛乳 クラッカー 御飯 手作りふりかけ 味噌汁 肉じゃが フロッキーのごまマヨ和え オレンジ	高野豆腐の甘辛揚げ 牛乳	かつお節 しらす 味噌 豚肉 高野豆腐 豆乳 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 人参 グリンピース フロッキー 胡瓜 コーン オレンジ	米 白こま 砂糖 醤油 じゃが芋 油 マヨドレ 片栗粉 サラダ油	醤油 みりん 昆布だし	熱量(kcal) 518 蛋白(g) 22.6 脂質(g) 19.4 食塩(g) 1.6	563 24.8 19.6 1.8	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
10	24	木	牛乳 量だべよ 御飯 すまし汁 鮭のねぎもろ焼き 青菜の納豆和え 黄桃缶	野菜スコーン 牛乳	かつお節 サゲ 味噌 納豆 牛乳 スキムミルク	えのき 白菜 生姜 長ネギ もやし ほうれん草 人参 黄桃缶 小松菜	米 押し麦 砂糖 パター ホットケーキMix	塩 醤油 昆布だし みりん	熱量(kcal) 558 蛋白(g) 27.2 脂質(g) 16.7 食塩(g) 1.2	614 31.3 16.6 1.4	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 パター
11	25	金	牛乳 カルシウムせんべい 御飯 味噌汁 鶏のから揚げ ひじきサラダ バナナ	マーメイドヨーグルト カルシウムウエハース 麦茶	味噌 かつお節 鶏肉 大豆 ヨーグルト スキムミルク	大根 人参 長ネギ 生姜 にんにく 胡瓜 コーン パナナ	米 片栗粉 サラダ油 こま油 砂糖 マーメイドジャム カルシウムウエハース	昆布だし 醤油 みりん 料理酒 ひじき 酢 塩	熱量(kcal) 477 蛋白(g) 17.8 脂質(g) 16.5 食塩(g) 1.2	523 20.7 18.1 1.4	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
12	26	土	牛乳 きな粉新せんべい 麻婆丼 すまし汁 ツナサラダ パン缶	きなこマカロニ 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 味噌 豆腐 かつお節 ツナ きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ グリンピース チンゲン菜 キャベツ 胡瓜 ハウリカパン缶	米 油 砂糖 片栗粉 こま油 マカロニ	醤油 料理酒 塩 昆布だし 酢	熱量(kcal) 493 蛋白(g) 22.4 脂質(g) 14.7 食塩(g) 1.3	529 24.8 14.1 1.4		
14	28	月	牛乳 アンパンマンせんべい 御飯 味噌汁 かれのいタルタル焼 小松菜と高野豆腐のお浸し オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	あさり 味噌 かつお節 きれい 高野豆腐 スキムミルク 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バセリ 小松菜 人参 オレンジ	米 マヨドレ 砂糖 ホットケーキ Mix パター	昆布だし 塩 醤油 みりん	熱量(kcal) 486 蛋白(g) 25.4 脂質(g) 14.0 食塩(g) 1.4	525 29.3 13.0 1.7	ジャムサンド	食パン いちごジャム
お誕生 日会	21	月	牛乳 アンパンマンせんべい くまさんカレーライス 春野菜のごま和え 白桃缶	バナナケーキ ジョア	鶏肉 豆乳 生クリーム ジョア和え	玉ねぎ りんご缶 パナナ にんにく 生姜 トマト缶 人参 レーズン グリンピース キャベツ 新ごぼう 胡瓜 コーン 白桃缶	米 油 じゃがいも 小麦粉 白こま マヨドレ ホットケーキMix 砂糖 いちごジャム	野菜だし 塩 カレー粉 クチャップ ウスターソース 醤油	熱量(kcal) 606 蛋白(g) 15.9 脂質(g) 21.9 食塩(g) 1.4	682 17.6 23.0 1.6	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ) ※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。