

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1 － 火 －	ごはん 味噌汁 高野豆腐揚げ煮 キャベツナムル	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏むね肉、味噌、高野豆腐	じゃがいも、片栗粉、三温糖、ごま油、油、ごま、米	キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、酢、みりん	エ ネ ル ギ ー 360 kcal
							たん ぱ く 質 20.8 g
							脂 質 12.9 g
							カル シ ウ ム 296 mg
2 － 水 －	みそラーメン ぎょうざ 味噌マヨネーズ和え	ヨーグルト フレンチトースト 牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、なると、スキムミルク、味噌	ラーメン、食パン、砂糖、マヨネーズ、バター、三温糖	キャベツ、たまねぎ、にら、フロッコリー、とうもろこし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、にんにく	こしょう、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 604 kcal
							たん ぱ く 質 28 g
							脂 質 23.2 g
							カル シ ウ ム 390 mg
3 － 木 －	ごはん 味噌汁 豚しょうが焼き かぼちゃ甘煮	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌	三温糖、油、米	かぼちゃ、もやし、キャベツ、にら、しょうが	しょうゆ、こしょう	エ ネ ル ギ ー 395 kcal
							たん ぱ く 質 21.2 g
							脂 質 16.6 g
							カル シ ウ ム 274 mg
4 － 金 －	食パン・ジャム コーンスープ 手作りナゲット ビーフンサラダ	菓子 牛乳 チーズ焼きおにぎり 麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、スキムミルク、チーズ、おから、卵	米、ビーフン、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油、食パン	とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、レモン、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	エ ネ ル ギ ー 414 kcal
							たん ぱ く 質 16.2 g
							脂 質 14.7 g
							カル シ ウ ム 134 mg

いただきます



フレンチトースト
薄切りの食パンを卵液に漬けてしっとりと焼いていただきます。卵液にはカルシウム豊富なスキムミルクを入れています。

味噌汁
保育所の味噌汁は花かつお・昆布・煮干しでしっかりだしをとっているの、塩分控えめです。

手作りナゲット
鶏ひき肉・豆腐・おからに野菜を混ぜてタネを作っています。食べやすくケチャップを添えていただきます。

2025年4月

2025年4月

献立表										
日／曜	献立名			午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
				午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
5 － 土 －	ごはん	こまつなのツナ和え 小松菜は、カロテンやカルシウムが豊富な緑黄色野菜です。	菓子	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ、味噌	砂糖、三温糖、ごま油、米	こまつな、たまねぎ、かぶ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん、酢	エ ネ ル ギ ー	399 kcal	
－	味噌汁		牛乳					たん ぱ く 質	23.2 g	
土	肉豆腐		菓子					脂 質	19 g	
－	ツナ和え		牛乳					カル シ ウ ム	382 mg	
7 － 月 －	ごはん	ミロ 保育所では、スキムミルク・豆乳・牛乳を使って作っています。カルシウム・たん白質豊富に仕上げています。	菓子	豆乳、牛乳、豚ひき肉、卵、スキムミルク、味噌、チーズ、高野豆腐	じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、米、三温糖	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にら	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エ ネ ル ギ ー	479 kcal	
－	味噌汁		牛乳					たん ぱ く 質	26.8 g	
月	和風ドライカレー		クラッカーサンド					脂 質	20.3 g	
－	コロコロサラダ		ミロ					カル シ ウ ム	424 mg	
8 － 火 －	ごはん	煮しめ だしをしっかりと効かせた薄味の煮しめです。 和食の味を伝えていけるよう保育所では定期的に提供しています。	果物	納豆、うずら卵、鶏もも肉、油揚げ、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、米	にんじん、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、干しいたけ	だし汁（もどし汁）、しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー	345 kcal	
－	味噌汁		牛乳					たん ぱ く 質	17.5 g	
火	煮しめ		菓子					脂 質	9.1 g	
－	納豆和え		ジュース					カル シ ウ ム	142 mg	
9 － 水 －	わかめうどん	かぼちゃ蒸しパン 蒸しパンの生地に南瓜を加えて作っています。 南瓜にはβ - カロテンが豊富に含まれているため、風邪予防や皮膚などの乾燥を防いでくれます。	ヨーグルト	牛乳、鶏肉、つと、卵、スキムミルク	うどん、さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、三温糖、ごま、ごま油	きゅうり、南瓜、ねぎ、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢	エ ネ ル ギ ー	478 kcal	
－	さつま芋天ぷら							たん ぱ く 質	20.6 g	
水	中華きゅうり		かぼちゃ蒸しパン					脂 質	15.9 g	
－			牛乳					カル シ ウ ム	360 mg	

献立表

日／曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価					
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他						
10 － 木 －	ごはん	チキンカツ 鶏むね肉を使用した人気メニューです。 良質なたんぱく質が豊富です。	果物	牛乳、鶏むね肉、卵、ツナ、味噌	さつまいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま、米	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ごぼう、みつば	とんかつソース、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	エ ネ ル ギ ー	488 kcal				
	味噌汁		牛乳									たんぱく質	29 g
	チキンカツ		菓子									脂 質	19.3 g
	かみかみサラダ		牛乳									カルシウム	297 mg
11 － 金 －	食パン・ジャム	お魚ハンバーグ いわし入りのハンバーグです。 玉ねぎや人参、ねぎを使用し、さんが焼き風の味付けです。	菓子	いわし、豚肉、ハム、スキムミルク、花かつお	じゃがいも、焼きそばめん、マヨネーズ、油、片栗粉、バター、ごま、食パン	人参、たまねぎ、ねぎ、もやし、きゅうり、とうもろこし、切干しだいこん、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	エ ネ ル ギ ー	349 kcal				
	にんじんスープ		牛乳									たんぱく質	16 g
	お魚ハンバーグ		焼きそば									脂 質	11.9 g
	だいこんサラダ		麦茶									カルシウム	251 mg
12 － 土 －	ごはん	ごま和え ほうれん草をごま衣で和えています。 和え衣はだしをしっかり効かせて食べやすい味にしています。	菓子	牛乳、焼き豆腐、豚肉、味噌	しらたき、三温糖、ごま、油、米	ほうれんそう、はくさい、ねぎ、なめこ、しめじ、にんじん、みつば	しょうゆ	エ ネ ル ギ ー	374 kcal				
	味噌汁		牛乳									たんぱく質	21.7 g
	すきやき風		菓子									脂 質	16.2 g
	ごま和え		牛乳									カルシウム	365 mg
14 － 月 －	ごはん	チンジャオロース 野菜をたくさん使った中華料理です。 保育所風に味付けは薄味に仕上げています。	菓子	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ツナ、油揚げ、味噌	ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、三温糖、米	ブロッコリー、筍、たまねぎ、とうもろこし、こまつな、ピーマン、ごぼう、赤ピーマン、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、オイスターソース、こしょう	エ ネ ル ギ ー	470 kcal				
	味噌汁		牛乳									たんぱく質	24.1 g
	チンジャオロース		豆腐ドーナツ									脂 質	26.8 g
	ブロッコリーサラダ		牛乳									カルシウム	324 mg

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
15 － 火 －	ごはん ポークカレー りんごサラダ 麦茶	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、きゅうり、レモン	カレーフレーク、酢、ケチャップ	エ ネ ル ギ ー 474 kcal
							た ん ぱ く 質 18 g
							脂 質 19.6 g
							カ ル シ ウ ム 293 mg
16 － 水 －	しょうゆラーメン ささみフリッター さつま芋甘煮	ヨーグルト ココアホットケーキ 牛乳	牛乳、ささみ、豚肉、なると、卵、豚ひき肉	ラーメン、さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、三温糖、砂糖	ほうれんそう、ねぎ、にんにく	しょうゆ、こしょう	エ ネ ル ギ ー 559 kcal
							た ん ぱ く 質 32.1 g
							脂 質 17 g
							カ ル シ ウ ム 332 mg
17 － 木 －	ごはん 味噌汁 つくね甘辛煮 ごま酢和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、味噌、おから、卵	三温糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま、米	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かいわれだいこん、しょうが	酢、しょうゆ、こしょう	エ ネ ル ギ ー 456 kcal
							た ん ぱ く 質 20 g
							脂 質 18 g
							カ ル シ ウ ム 282 mg
18 － 金 －	食パン・ジャム 春野菜スープ 鮭ざんぎ れんこんサラダ	菓子 牛乳 ナポリタン 麦茶	さけ、ベーコン、ウインナーソーセージ	スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉、三温糖、食パン	たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが、レモン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー 319 kcal
							た ん ぱ く 質 15.1 g
							脂 質 13.7 g
							カ ル シ ウ ム 45 mg

ポークカレー
保育所ではカレーにスキムミルクをたっぷり使用してカルシウムをUPしてます。

しょうゆラーメン
保育所のラーメンは昆布・かつお・煮干しでだしをしっかりとった和風だし仕立てです。

つくね甘辛煮
つくねには鶏ひき肉・おから人参・玉ねぎ・春雨を入れて作っています。
とろみのあるタレにからめていただきます。

鮭ざんぎ
北海道産の鮭を使ってざんぎにしています。下味是三温糖しょうが・醤油などで漬けています。

献立表

日／曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
19 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 酢の物	酢のものの「酸味」が苦手な子もありますが、幼児期は味覚形成の大事な時期です。色々な種類の食材を何度か経験することで食べられるようになるので、保育所では定期的に提供しています。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、味噌	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、わかめ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エ ネ ル ギ ー 347 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 298 mg
21 － 月 －	ごはん 味噌汁 ビビンバ 香り漬け	ビビンバ 野菜のナムル・ひき肉そぼろ等、いろどり良く盛付けていただきます。	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚ひき肉、うずら卵、油揚げ、味噌	じゃがいも、油、三温糖、ごま、ごま油、片栗粉、米	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みつば、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	エ ネ ル ギ ー 390 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 24.1 g カルシウム 313 mg
22 － 火 －	ごはん 味噌汁 やきとり風 マセドアンサラダ 納豆	マセドアンサラダ 食材をサイコロ状にしたサラダです。 保育所ではじゃが芋やきゅうり、トマトなどを使用します。	果物 牛乳 菓子 ジョア	鶏もも肉、納豆、ちくわ、味噌	じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖、片栗粉、米	だいこん、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、ピーマン	しょうゆ、みりん、こしょう	エ ネ ル ギ ー 429 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 928 mg
23 － 水 －	かしわうどん かき揚げ スティック野菜	かき揚げ しらす干しを使ったカルシウム豊富なかき揚げです。 サクサクに揚げています。	ヨーグルト ホットケーキ 牛乳	牛乳、鶏肉、卵、つと、しらす干し、味噌	うどん、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、油、小麦粉、バター、片栗粉、三温糖	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー 462 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 297 mg

献立表										
日／曜	献立名			午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
				午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
24 － 木 －	ごはん かぶのスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ	麻婆豆腐 人気メニューです。 味付けは味噌・三温糖等でシンプルに仕上げています。		果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ、ベーコン、味噌	マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、米	きゅうり、かぶ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく、ひじき、しょうが	しょうゆ、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー 431 kcal	
									脂 質 22.8 g	
									カル シ ウ ム 308 mg	
25 － 金 －	食パン・ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ ポークビーンズ	ポークビーンズ 豚肉と大豆を使ったケチャップ味の料理です。 大豆にはタンパク質が多く、大豆タンパクにはコレステロールを下げる働きがあります。		菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、大豆、スキムミルク、ベーコン、白身魚	小麦粉、バター、油、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、みかん、パイン、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー 439 kcal	
									脂 質 13.7 g	
									カル シ ウ ム 233 mg	
26 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え 果物	きのこ和え しめじやえのき茸をだし醤油で煮て、和え衣にし、ほうれん草を和えています。		菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、パイン、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、えのきたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、カレー粉	エ ネ ル ギ ー 383 kcal	
									脂 質 13.3 g	
									カル シ ウ ム 262 mg	
28 － 月 －	ごはん 味噌汁 さば味噌煮 ひじききんぴら トマト	さつま芋包み揚げ さつま芋をマッシュして餃子の皮で包んで揚げています。		菓子 牛乳 さつま芋包み揚げ 牛乳	牛乳、さば、油揚げ、味噌	さつまいも、つきこんにゃく、油、三温糖、砂糖、バター、油、米	トマト、はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき	みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 393 kcal	
									脂 質 20.3 g	
									カル シ ウ ム 397 mg	

2025年4月

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
29 （火）	昭和の日 						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
30 （水）	しおラーメン シューマイ おかか和え 揚げパン 人気メニューです。 コッペパンを素揚げしてきなこ・砂糖をまぶしていただきます。	ヨーグルト 揚げパン 牛乳	牛乳、豚肉、なると、きな粉	ラーメン、コッペパン、砂糖、油、三温糖	ブロッコリー、とうもろこし、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 301 mg

（月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食 塩 g
以上児	給与栄養量（副食分）	429	21.4	17.2	317	2.4	246	0.31	0.49	41	5.6	1.9
	目標量（副食分）	400	16-26	13-19	267	2.2	225	0.21	0.35	18	3.3	1.6
未満児	給与栄養量	522	22.2	15.2	306	2.4	208	0.31	0.47	37	5.5	1.8
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.0	200	0.2	0.3	18	3.2	1.5