

## 4月 献立表 幼児食

2025年 4月

こころ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	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 火	チキンカレーライス 和風サラダ すまし汁（豆腐・わかめ）	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ビュココア	エネルギー 558kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.1g 炭水化物 78.5g 塩分 1.6g
2 水	ごはん 鶏肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（豆腐・小松菜）	◎スキムミルク ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、しょうが、干しひじき、にんじん、こまつな	うるち米、炒め油、ごま油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 626kcal たんぱく質 28.5g 脂質 16.8g 炭水化物 93.5g 塩分 1.7g
3 木	ごはん 魚の磯辺マヨ焼き 厚揚げ大根の煮物 味噌汁（こまつな・たまねぎ・えのき） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎フライドさつまいも	キングクラブ、除去マヨネーズ、豚ももミンチ、厚揚げ、スキムミルク	あおのり、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、りんご	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、さつまいも、揚げ油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩	エネルギー 606kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.4g 炭水化物 83.3g 塩分 1.6g
4 金	ごはん 春キャベツの回鍋肉 きゅうりとえのきの中華和え すまし汁（こまつな・にんじん・コーン）	◎にんじんクッキー ◎スキムミルク	豚かたロース、かつお節、大豆粉、豆乳、スキムミルク	キャベツ、にんじん、青ピーマン、長ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、えのきたけ、こまつな、コーン缶	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、米粉、調合油、いりごま	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 540kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.4g 炭水化物 73.9g 塩分 1.5g
5 土	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） バナナ(45g)	◎青菜おにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、カットわかめ、バナナ、こまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 477kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.0g 炭水化物 87.0g 塩分 1.3g
7 月	ごはん サバのごまだれ焼き 豆腐と野菜の炒め物 味噌汁（えのき・わかめ・油揚げ）	◎スキムミルク ◎スイートポテト	さば、木綿豆腐、かつお節、油揚げ、スキムミルク、豆乳	にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、葉ねぎ	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、炒め油、いりごま、さつまいも、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、食塩	エネルギー 520kcal たんぱく質 26.6g 脂質 15.7g 炭水化物 73.5g 塩分 1.5g
8 火	豚肉の生姜焼き丼 小松菜とよしのナムル すまし汁（豆腐・えのき・わかめ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	豚ロース、ツナ缶、絹ごし豆腐、スキムミルク、さけ	たまねぎ、にんじん、しょうが、おろし汁、りょうどうもやし、こまつな、カットわかめ、えのきたけ、葉ねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩	エネルギー 629kcal たんぱく質 27.0g 脂質 16.6g 炭水化物 95.3g 塩分 1.5g
9 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜コールスローサラダ すまし汁（じゃがいも・えのき・わかめ）	◎スキムミルク ◎黒糖蒸しパン	鶏もも肉、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、こまつな、キャベツ、コーン缶、レモン、えのきたけ、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、米粉、黒砂糖、調合油	水、かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、米酢、ベーキングパウダー	エネルギー 535kcal たんぱく質 26.1g 脂質 15.4g 炭水化物 77.3g 塩分 1.5g
10 木	ごはん 魚のチーズ焼き じゃがいもとキャベツの炒め物 味噌汁（こまつな・しめじ・油揚げ） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎にんじんスコーン	キングクラブ、プロセスチーズ、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ぶなしめじ、りんご	うるち米、じゃがいも、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 553kcal たんぱく質 27.9g 脂質 15.5g 炭水化物 81.1g 塩分 1.6g
11 金	ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりの中華和え コーンスープ	◎スキムミルク ◎わかめじゃこおにぎり	木綿豆腐、豚ももミンチ、スキムミルク、しらす干し	にんじん、たまねぎ、しょうが、にら、りょうどうもやし、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、いりごま	水、かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、こしょう、米酢、食塩	エネルギー 614kcal たんぱく質 26.9g 脂質 11.9g 炭水化物 103.0g 塩分 2.3g
12 土	鶏やさい丼 すまし汁（豆腐・こまつな） バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	エネルギー 496kcal たんぱく質 17.0g 脂質 8.2g 炭水化物 90.5g 塩分 1.1g
14 月	ごはん 白身魚のネギマヨ焼き 豆腐と野菜の炒め物 すまし汁（こまつな・油揚げ）	◎スキムミルク ◎ひじきとそぼろのおにぎり	キングクラブ、除去マヨネーズ、木綿豆腐、油揚げ、スキムミルク、豚ひき肉	長ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、干しひじき	うるち米、米粉、炒め油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし	エネルギー 576kcal たんぱく質 26.7g 脂質 12.0g 炭水化物 92.5g 塩分 1.6g
15 火	ごはん 春の肉じゃが 小松菜とえのきのお浸し すまし汁（豆腐・キャベツ・わかめ）	◎スキムミルク ◎オートミールバナナクッキー	豚かたロース、かつお節、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、スナックえんどう、こまつな、えのきたけ、キャベツ、バナナ	うるち米、じゃがいも、しらす、炒め油、てんさい含蜜糖、オートミール、調合油、米粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩	エネルギー 546kcal たんぱく質 25.9g 脂質 15.0g 炭水化物 81.4g 塩分 1.5g
16 水	ごはん 鶏肉のマスタード焼き(60) 小松菜のコールスローサラダ 豆乳スープ（キャベツ・たまねぎ・にんじん） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	鶏もも肉、除去マヨネーズ、豆乳、スキムミルク、ツナ缶	パセリ、こまつな、にんじん、コーン缶、レモン、キャベツ、たまねぎ、パレンシアオレンジ、味噌汁のり	うるち米、米粉、調合油、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、ウスターソース、あらびきマスタード、米酢、かつおだし、食塩、米みそ	エネルギー 667kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.1g 炭水化物 102.3g 塩分 1.6g

17	お弁当会	◎米粉と豆腐のドーナツ ◎スキムミルク	絹ごし豆腐、スキムミルク		米粉、てんさい含蜜糖、調合油、揚げ油、 粉糖	ベーキングパウダー、水	エネルギー 285kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.3g 炭水化物 36.3g 塩分 0.5g	
18	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ キャベツのごま和え 味噌汁（豆腐・ワカメ）	◎スキムミルク ◎にんじんケーキ（レーズン）	赤魚、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大 豆粉	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コー ン缶、カットわかめ、葉ねぎ、レーズン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含 蜜糖、すりごま、ごま油、調合油、米粉	水、米粉、こいくちしょうゆ、かつおだ し、米みそ、ベーキングパウダー、食 塩	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.1g 炭水化物 79.7g 塩分 1.4g	
19	豚丼 すまし汁（豆腐・こまつな・えのき） バナナ(45g)	◎おかかおにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、 バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本 みりん、食塩	エネルギー 506kcal たんぱく質 22.2g 脂質 8.3g 炭水化物 87.7g 塩分 1.0g	
21	ごはん 豚肉のしくれ煮 小松菜とにんじんの磯和え 味噌汁（たまねぎ・青ねぎ・えのきたけ）	◎スキムミルク ◎さつまいもスティック	豚かたロース、かつお節、スキムミルク	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうがおろ し汁、こまつな、刻みのり、たまねぎ、葉ね ぎ、えのきたけ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、さつま いも、揚げ油、黒砂糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、清 酒、米みそ	エネルギー 558kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.8g 炭水化物 75.7g 塩分 1.5g	
22	鶏野菜煮込みうどん（米粉めん） 厚揚げたタマネギの土佐炒め りんご(45g)	◎スキムミルク ◎ツナおにぎり	鶏もも肉、厚揚げ、かつお節、スキムミ ルク、ツナ缶	だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ、たま ねぎ、りんご	米粉めん、炒め油、うるち米、ごま	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだ し、水	エネルギー 526kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.3g 炭水化物 83.5g 塩分 1.3g	
23	ドライカレー グリーンサラダ すまし汁（豆腐・わかめ）	◎スキムミルク ◎ココアマフィン	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆 粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがお ろし、干しぶどう、こまつな、キャベツ、きゅう り、コーン缶、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合 油、米粉	水、おろしにんにく、カレールウ、米 酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食 塩、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.7g 炭水化物 75.2g 塩分 1.5g	
24	ごはん 豆腐と野菜の炒め物 フライドポテト 味噌汁（こまつな・えのき・油揚げ）	◎スキムミルク ◎おかかおにぎり	豚かたロース、木綿豆腐、油揚げ、スキムミ ルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干ししいた け、あおのり、こまつな、えのきたけ	うるち米、炒め油、じゃがいも、揚げ油、いり ごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食 塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 649kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.7g 炭水化物 98.2g 塩分 1.3g	
25	ごはん さばの香味焼き ひじきの煮つけ 味噌汁（こまつな・えのき）	◎スキムミルク ◎きな粉蒸しパン	さば、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	しょうが、長ねぎ、干しひじき、干ししいた け、にんじん、さやいんげん、こまつな、えの きたけ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、 調合油	水、こいくちしょうゆ、清酒、かつおだ し、本みりん、米みそ、ベーキングパ ウダー	エネルギー 528kcal たんぱく質 27.6g 脂質 16.9g 炭水化物 71.9g 塩分 1.4g	
26	マーボー丼 スープ（こまつな・とうふ）	◎青菜おにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり 粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米 みそ、食塩	エネルギー 424kcal たんぱく質 15.6g 脂質 5.7g 炭水化物 79.5g 塩分 0.6g	
28	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁（こまつな・たまねぎ・油揚げ）	◎スキムミルク ◎オレンジマフィン	鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク、大豆粉	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、 たまねぎ、オレンジジュース	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、米 粉、てんさい含蜜糖、すり ごま、ごま油、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米 酢、かつおだし、米みそ、ベーキング パウダー	エネルギー 566kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.9g 炭水化物 73.6g 塩分 1.3g	
29	火	<b>昭和の日</b>						
30	ごはん 魚の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え けんちん汁	◎ココアクッキー ◎スキムミルク	キングクリップ、かつお節、木綿豆腐、大豆 粉、おから、豆乳、スキムミルク	あおのり、こまつな、にんじん、コーン缶、だ いこん、ごぼう、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、米 粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、 かつおだし、本みりん、食塩、ベーキ ングパウダー、ピュアココア	エネルギー 550kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.5g 炭水化物 74.0g 塩分 1.4g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。  
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。