



令和7年4月

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 仲田栄子

日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1 火	あわごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ もやしチャンプルー 白菜のみそ汁 みかん	牛乳 ジャムサンド	厚揚げ 豚こま切れ ツナ缶 牛乳	精白米 あわ 三温糖 なたね油 食パン	小松菜 もやし・白菜 ピーマン わかめ 豆苗・ジャム みかん	17 木	お弁当会	牛乳 スイートポテト	牛乳	さつまいも 無塩バター 三温糖	
2 水	沖縄そば 魚の磯辺揚げ ほうれん草の白和え バナナ	牛乳 ぼりぼり田作り 青菜おにぎり	かまぼこ 豚肉・白身魚 卵 沖縄豆腐 牛乳 煮干し	そば麵 三温糖 小麦粉 糸こんにゃく 精白米 白ごま	青のり ほうれん草 人参 バナナ ふりかけ 刻みのり	18 金	麦ごはん 豚肉のチンジャオロース 納豆和え 大根のすまし汁 オレンジ	牛乳 ツナトースト	豚肩ロース 肉 納豆・チーズ 牛乳 ツナ	精白米 押麦 なたね油 おつゆ麩 食パン	ピーマン 竹の子水煮 ほうれん草 大根・わかめ えのきたけ オレンジ
3 木	ごはん 白身魚のピカタ 豆腐チャンプルー イナムドウチ りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	白身魚・ツナ 卵・チーズ 沖縄豆腐 豚肩肉 かまぼこ 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 切りこんにゃく ケーキミックス 黒砂糖	トマト 白菜 ピーマン 干しいたけ 竹の子 りんご	19 土	二色丼 もずく酢 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 あんパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 あんパン	小松菜 もやし もずく きゅうり わかめ バナナ
4 金	麦ごはん ハンバーグ キャベツのさっぱり和え 小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 きなこクッキー	豚挽き肉 沖縄豆腐 牛乳 きな粉 卵	精白米・押 麦 パン粉 なたね油 小麦粉 無塩バター 三温糖	プロッコリー キャベツ パイン缶 小松菜 干しいたけ オレンジ	21 月	ごはん 魚の甘酢あんかけ プロッコリーソテー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 大学芋	白身魚 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 さつまいも 黒ごま	インゲン パプリカ プロッコリー ^{コーン} 冬瓜 干しいたけ オレンジ
5 土	レタスチャーハン 蒸し芋 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 ステイックパン	魚肉ソーセージ 牛乳	精白米 なたね油 さつまいも おつゆ麩 ステイックパン	レタス 人参 白ねぎ ほうれん草 バナナ 刻みのり	22 火	あわごはん 豆腐入りナゲット にんじんしりしりー ほうれん草のすまし汁 バナナ	牛乳 野菜スティック ジューシーおにぎり	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 卵・牛乳 豚もも肉	精白米 あわ パン粉 なたね油 精白米	トマト インゲン 白菜・わかめ ほうれんそう バナナ 干しいたけ
7 月	ごはん チキントマト煮 青菜のごま和え 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 チンピン	鶏もも肉 大豆水煮 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 白ごま 小麦粉 黒砂糖	ホールトマト しめじ・わかめ きゅうり ほうれん草 えのきたけ ネープル	23 水	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ぼりぼり田作り くずもち	鶏もも肉 牛乳 きな粉 煮干し	精白米 じゃが芋 なたね油 黒砂糖 白ごま 三温糖	きゅうり キャベツ コーン缶 白菜 パプリカ ネープル
8 火	あわごはん 魚のネギみそ焼き ふーちゃんぶる 青菜のすまし汁 バナナ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	白身魚 卵 豚モモ肉 牛乳	精白米 あわ・車麩 なたね油 おつゆ麩 ケーキミックス 三温糖	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ バナナ 南瓜・りんご	24 木	ごはん 魚のタルタル焼き もやしチャンプルー コーンスープ オレンジ	牛乳 ツナサンド	白身魚 卵 鶏肉 牛乳 ツナ缶	精白米 小麦粉 なたね油 かたり粉 ロールパン	レタス もやし ピーマン セロリ・コーン コーンクリー ^ム ネープル
9 水	ナポリタン 温野菜サラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ぼりぼり田作り おかげチーズ おにぎり	魚肉ソーセージ 粉チーズ 牛乳 かつお節 チーズ 煮干し	スパゲッティ 無塩バター 三温糖 精白米 白ごま	ピーマン ホールトマト プロッコリー ^南 南瓜・白菜 コーン缶 青のり	25 金	麦ごはん 鶏肉とさつまいも芋の照り煮 プロッコリーサラダ キャベツのみそ汁 バナナ	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏もも肉 牛乳	精白米 押麦 さつまいも なたね油 三温糖	しめじ プロッコリー ^{トマト・豆苗} キャベツ えのきたけ バナナ
10 木	ごはん 魚のポテトクリーム焼き ひじき炒め オレンジ そうめん汁	牛乳 卵サンド	白身魚 油揚げ 大豆水煮 牛乳 卵	精白米 かたり粉 じゃが芋 なたね油 そうめん ロールパン	コーンクリー ^ム ひじき・にら ネープル 干しいたけ 小松菜 きゅうり	26 土	焼きそば きゅうりとトマトの酢の物 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 クリームパン	豚肩ロース 肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	蒸し中華めん なたね油 クリームパン	キャベツ ピーマン しめじ きゅうり わかめ・トマト 小松菜・バナナ
11 金	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あんかけ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 りんご	牛乳 チーズスコーン	沖縄豆腐 鶏ひき肉 豚肩ロース 肉 油揚げ 卵・牛乳 チーズ	精白米 押麦・ごま なたね油 糸こんにゃく 三温糖 ケーキミックス	コーン缶 ごぼう キャベツ 葉ねぎ りんご	28 月	あわごはん 焼き魚のケチャップあん マカロニサラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 蒸し芋	白身魚 牛乳	精白米 あわ なたね油 マカロニ 三温糖 さつまいも	ピーマン・豆苗 バイン缶詰 きゅうり りんご・白菜 レーズン オレンジ
12 土	マーボー丼 ポリポリきゅうり ほうれん草のみそ汁 バナナ	牛乳 バームクーヘン	沖縄豆腐 豚挽き肉 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたり粉 おつゆ麩 バームクーヘン	グリンピース きゅうり ほうれん草 干しいたけ バナナ ふりかけ	30 水	もずく丼ぶり ツナサラダ 小松菜のみそ汁 りんご	麦茶	鶏ひき肉 卵 ツナ缶	精白米 三温糖 かたり粉 白ごま おつゆ麩 そうめん	もずく・コーン パプリカ インゲン きゅうり トマト・小松菜 りんご
14 月	ごはん 肉じゃが あっさりピクルス和え 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 キャロットホットケーキ	豚肩ロース 肉 沖縄豆腐 牛乳 卵	米・じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖・油 はちみつ ケーキミックス バター	インゲン 大根・トマト 小松菜 わかめ バナナ いちごジャム	4月の休日予定 ★29日(火)昭和の日					
15 火	あわごはん 魚の青のりフライ レタスサラダ アーサ汁 りんご	牛乳 油みそおにぎり (ツナ)	白身魚 卵 粉チーズ ツナ缶 牛乳	精白米・あわ 小麦粉 なたね油 三温糖 白ごま 精白米	青のり トマト レタス コーン・あお さ えのきたけ 冬瓜・りんご	★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)」に沿って実施します。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。					
16 水	タコライス ポテトフライ ワカメスープ オレンジ	牛乳 カスタードプリン	豚挽き肉 チーズ 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 なたね油 白ごま バター 三温糖	レタス トマト 青のり わかめ 豆苗 ネープル						

