

4月の予定献立表



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
1	火						
2	水	カレーライス	きゅうりスティック	アーサ汁	いちご	毎朝快調ヨーグルト バナナ 小魚	
		七分米 豚肉 豚レバー じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油 カレールウ	きゅうり塩	あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 醤油 塩	いちご	毎朝快調ヨーグルト バナナ 小魚	
3	木	麦ご飯	鮭の塩麹焼き	白和え	みそ汁	オレンジ	焼き芋 生乳
		七分米 強化麦	鮭 塩麹	小松菜 豆腐 人参 ごま 醤油 みそ 砂糖	大根 生椎茸 ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	焼き芋 牛乳
4	金	ふりかけご飯	千切り炒め	かぼちゃの含煮	ゆし豆腐	りんご	カミカミパン 生乳
		七分米 きび ふりかけ	豚肉 切干大根 刻み昆布 人参 油 醤油 本みりん 砂糖 塩	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖	ゆし豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩	りんご	フランスパン チョコ 牛乳
5	土	豆腐のそぼろ煮	おかか和え	わかめスープ	オレンジ	お米deスイートポテト 生乳 チーズ	
		七分米 豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 人参 いんげん 油 みそ 醤油 片栗粉	きゅうり 削り節 醤油	わかめ 長ねぎ かつお節 塩 コンソメ 醤油	オレンジ	お米deスイートポテト 牛乳 チーズ	
7	月	納豆みそご飯	肉じゃが	コーン	みそ汁	オレンジ	りんごケーキ 生乳
		七分米 きび 納豆 みそ 砂糖 ツナ	豚肉じゃが芋 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 醤油 みりん 砂糖 油	コーン 塩	小松菜 豆腐 ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	ホットケーキ粉 りんご 砂糖牛乳 無塩バター
8	火	スパゲティー	ポリポリサラダ	すまし汁	バナナ	バナナ	ふりかけおにぎり 生乳
		スパゲッティ 豚挽肉 豚レバー 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム オリーブ油 ケチャップ トマト缶 コンソメ 砂糖 粉チーズ パセリ	きゅうり セロリ マヨネーズ みそ 砂糖	大根 かつお節 醤油 塩	バナナ	七分米 ふりかけ	牛乳



社会福祉法人 港川保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
9	水	麦ご飯	魚の磯辺フライ	パパイヤ炒め	みそ汁	オレンジ	芋アイス 生乳	
		七分米強化麦	白身魚 醤油 みりん しょうが 小麦粉 パン粉 あおのり 油	パパイア 人参 にら 豆腐 ツナ 油 醤油 塩	絹ごし豆腐 わかめ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	さつま芋 牛乳 砂糖 生クリーム ウエ ハース	牛乳
10	木	きびご飯	のり塩チキン スティック	花野菜サラダ	もずくスープ	オレンジ	ソフトフランスパン 豆乳	
		七分米きび	ささみ 塩こうじ コンソメ 片栗粉小麦粉 あおのり 油	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン 醤油 酢 砂糖	もずく 水菜 かつお節 塩 醤油	オレンジ	ソフトフランスパン	豆乳
11	金	麦ご飯	和風ハンバーグ	トマトと胡瓜の南蛮酢和え	みそ汁	ぶどう	そばガリガリ 生乳 バナナ	
		七分米強化麦	豆腐 鶏挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 生椎茸 人参 パン粉 片栗粉 みそ 醬	トマト きゅうり しらす 砂糖 塩 酢 ごま油	キャベツ えのき ねぎ かつお節 みそ	ぶどう	沖縄そば 油 塩 カレー粉	牛乳 バナナ
12	土	中華あんかけ丼		たたき きゅうり	アーサ汁	オレンジ	ハッシュポテト 生乳 小魚	
		七分米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン缶 コンソメ 塩 醤油 油 ごま油 片栗粉	きゅうり 醤油 ごま油	あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 醤油 塩	オレンジ	ハッシュポテト	小魚 牛乳	
14	月	ふりかけご飯	冷やっこ	変わりキンピラ	みそ汁	りんご	さつま芋スコーン 生乳	
		七分米強化麦 ふりかけ	絹ごし豆腐 削り節 醤油 しょうが	豚肉 ゆでごぼう 人参 刻み 昆布 しらたき 油 醤油 みりん 砂糖	小松菜 油揚げ ねぎ かつお節 みそ	りんご	ホットケーキ粉 さつま芋無塩バター 砂糖牛乳シナモン	牛乳
15	火	青菜ご飯	若鶏のパン粉焼き	ブロッコリーのごま和え	キャベツスープ	ぶどう	くずもち 生乳 するめ	
		七分米強化麦 青菜	鶏肉 塩こうじ パン粉 粉チーズ	ブロッコリー 人参 ハム コーン ごま 醤油 砂糖 ごま和えの素	キャベツ 人参 しめじ 塩 コンソメ しょうが	ぶどう	芋くず 黒糖 きな粉	するめ 牛乳
16	水	麦ご飯	きびなご唐揚げ	磯辺和え	みそ汁	オレンジ	塩おにぎり 生乳	
		七分米強化麦	きびなご 片栗粉 油 醤油 レモン果汁 砂糖 本みりん	小松菜 キャベツ 人参 味付のり 醤油	大根 わかめ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	七分米 塩 酢 油 味付のり	牛乳

＜材料の都合により献立を変更する事もあります。＞



令和7年度

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
17	木	ドライカレー		ひじきの 和え物	すまし汁	オレンジ	かぼちゃ食パン 生乳	
		七分米 参 ピーマン カレールウ 油	豚挽肉 玉ねぎ 人 参	ひじき 竹輪 きゅうり人参 コーン 醤油 酢 砂糖 ごま油	豆腐 ほうれん草 かつお節 醤油 塩	オレンジ	かぼちゃ 食パン	牛乳
18	金	麦ご飯	人参シリシ リー	枝豆	イナムルチ (大根)	りんご	芋天ぶら 生乳	
		七分米 強化麦	人参 豆腐 ツナ にら 油 醤油 塩	枝豆 塩	豚肉 大根 こ んにやく かま ぼこ 筍 干しい たけ かつお節 みそ	りんご	さつま芋 小麦粉 塩 油	牛乳
19	土	くふあじゅーしー		梅肉和え	ゆし豆腐	オレンジ	グレープゼリー せ んべい 生乳	
		七分米 人参 ツナ ひじき 干しいたけ ねぎ 塩 醤油 油	大根 きゅうり 梅びしお 砂糖 塩 酢 削り節	ゆし豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	鉄入りグ レープゼ リー	牛乳 せんべい	
21	月	麦ご飯	納豆	五目ひじき 炒め	みそ汁	りんご	オートミールクッ キー 生乳 バナナ	
		七分米 強化麦	納豆 醤油	ひじき 豚肉 竹 輪キャベツ 人 参こんにやく にら醤油 みり ん 砂糖油	チンゲン菜 えのき ねぎ かつお節 みそ	りんご	小麦粉 B P 玄米フ レーク 無 塩バター 黒糖 豆乳	牛乳
22	火	弁当会					芋パン 生乳	
							芋パン	牛乳
23	水	きびご飯	魚のごま 味噌焼き	納豆和え	みそ汁	オレンジ	元気ヨーグルト バナナ 小魚	
		七分米 きび	サバ みそ 醤油 砂糖 しょうが ごま	納豆 キャベ ツ 小松菜 人参 ツナ 醤油 砂糖	じゃが芋 なめこ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	元気ヨー グルト	バナナ 小魚
24	木	麦ご飯	豆腐だんご	さつま芋の サラダ	みそ汁	オレンジ	きつねおにぎり 生乳	
		七分米 強化麦	豆腐 人参 長ねぎ 枝豆 ひじき ツナ 塩 コンソメ 片栗粉 油	さつま芋 人 参 きゅうり マヨネーズ 酢 塩	えのき 卵 ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	七分米 いなりの皮 すしのこ	牛乳

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ			
25	金	麦ご飯	根菜のごま みそ炒め	かぼちゃの含 煮	すまし汁	オレンジ	星のコロッケ 生乳			
		七分米 強化麦	豚挽肉 大根 人参 ごぼう 昆布 ごま油 みそ 砂糖 み りん	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖	豆腐 ほうれん草 かつお節 醤油 塩	オレンジ	コロッケ 油	牛乳		
26	土	弁当の日								
28	月	なすの中華丼		たたききゅうり	春雨スープ	オレンジ	ガーリックラスク 生乳			
		七分米 なす 豆腐 豚挽肉 人参 長ねぎ みそ 醤油 砂糖 油 ごま油 コンソメ		きゅうり 醤油 ごま油	春雨 白菜 人参コーン缶 かつお節 塩 コンソメ	オレンジ	フランス パン オ リーブ油 粉チーズ カレー粉	牛乳		
30	水	青菜ご飯	手羽の甘辛揚 げ	ブロッコリー のソテー	キャベツ スープ	いちご	ケーキ 生乳			
		七分米 強化麦 青菜	手羽肉 しょうが 片栗粉 油 醤油 みりん 砂糖	ブロッコリー 人参 しめじ コーン缶 油 コンソメ 塩	キャベツ 人参 塩 コンソメ しょうが	いちご	ケーキ チョコ ホイップ クリーム	牛乳		
		給食				保育園での栄養目標量			昼食+おやつ	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分		
1～2歳児		465kcal	18g	13g	220mg	2mg	2.9g	1.3g		
3～5歳児		580kcal	23g	16g	270mg	2.5mg	3.7g	1.6g		
簡単 朝ごはん		おにぎりは朝ごはんの定番！とてもアレンジの幅が広いメニューです！ 鮭、しらす、卵などを混ぜれば、手軽に美味しくたんぱく質が取れます。								
炒り卵と塩昆布おにぎり		200gご飯に炒り卵1個、塩昆布5g (小さじ2)ごま少々を混ぜて握る。アレンジで枝豆、ごま油を入れても美味しいですよ！ 								
ひじきおにぎり		市販のひじきの煮物をご飯に混ぜて握る。又は夕食に炊き込みご飯を多めに作ると作り置きもできますよ 								
握る時のワンポイント！		コロコロサイズだととても食べやすい！ のりを巻くと手につかずにもてます！ 								

〈材料の都合により献立を変更する事もあります。〉