



# 4月 給食献立

2025年 美木多いっちゃん保育園  
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価		朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名			
		乳児	幼児			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄	
1	火	エネルギー	591	662	牛乳 サッポロポテト	鶏そぼろ丼 ひじき煮 麩の味噌汁	鶏ミンチ 揚げ 味噌	玉ねぎ・ほうれん草・人参・のり ひじき・インゲン・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・みりん おつゆ麩	牛乳 フライドポテト	牛乳	パセリ	シュースト ポテト 塩 植物油
		蛋白質	21.0	22.9									
		脂質	23.2	25.4									
		食塩	1.6	1.8									
2	水	エネルギー	417	432	牛乳 ビスコ	ご飯 赤魚の生姜煮 もやしと青菜の和え物 湯葉のすまし汁	赤魚 細切り蒲鉾 湯葉	しょうが・インゲン もやし・小松菜・人参 えのき・人参・みつば	米 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 りんご寒天 星たべよ	牛乳		寒天 アップル ジュース 上白糖 星たべよ
		蛋白質	18.1	17.8									
		脂質	13.8	12.1									
		食塩	0.7	0.8									
3	木	エネルギー	412	401	牛乳 バナナ	ロールパン 鶏のマーマレード焼き カリフラワーのサラダ 野菜スープ	鶏肉 ツナ コンソメ	カリフラワー・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ロールパン しょうゆ・マーマレード・じゃが芋・塩 和風ドレッシング しょうゆ・塩	お茶 お好み焼き	豚ミンチ 鶏卵 粉かつお	キャベツ 人参 青のり	ほうじ茶 天かす 小麦粉 お好みソース
		蛋白質	18.9	19.7									
		脂質	16.4	16.2									
		食塩	1.7	2.2									
4	金	エネルギー	550	590	牛乳 サラダせん	ハヤシライス わかめのさっぱり和え みかん缶	牛肉・コンソメ マツシユルム・玉ねぎ・人参・ケチャップ	わかめ・白菜・コーン・人参 みかん缶	米 しょうゆ・上白糖 ポン酢・上白糖・ごま油	牛乳 スコーン	牛乳		小麦粉 無塩バター 上白糖 塩 いちごジャム
		蛋白質	17.3	18.1									
		脂質	16.0	14.6									
		食塩	2.1	2.3									
5	土	エネルギー	379	420	牛乳 星たべよ	焼きそば えのきの味噌汁 パイ缶	豚肉・粉かつお 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり えのき・人参・ねぎ パイ缶	米 しょうゆ・みりん・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 ビスコ ハッピーターン	牛乳		ビスコ ハッピー ターン
		蛋白質	15.0	15.9									
		脂質	13.9	13.9									
		食塩	1.6	1.9									
7	月	エネルギー	480	528	牛乳 たべっこベイビー	豚丼 キャベツのおかか和え わかめの味噌汁	豚肉 かつお節 揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ キャベツ・人参 わかめ・玉ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 ちんすこう	牛乳		小麦粉 片栗粉 上白糖 なたね油
		蛋白質	18.5	19.8									
		脂質	16.8	17.0									
		食塩	1.2	1.4									
8	火	エネルギー	324	309	牛乳 マリー	肉うどん かぼちゃの煮物 みかん缶	牛肉 かぼちゃ・グリーンピース みかん缶	玉ねぎ・人参・ねぎ かぼちゃ・グリーンピース みかん缶	うどん・しょうゆ・みりん しょうゆ・上白糖・みりん	お茶 たこ焼き	粉かつお	青のり	ほうじ茶 たこやき とんかつ ソース
		蛋白質	14.3	13.5									
		脂質	7.9	4.6									
		食塩	0.9	1.3									
9	水	エネルギー	493	526	牛乳 ビスコ	ご飯 ホイコーロー もやしの中華サラダ 中華スープ	豚肉・チキンスープ・赤だし チキンスープ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン もやし・きゅうり・人参 えのき・玉ねぎ・わかめ	米 しょうゆ・酒・上白糖・なたね油 しょうゆ・上白糖・ごま油・塩	牛乳 きな粉のラスク	牛乳 きな粉		おつゆ麩 マーガリン 上白糖
		蛋白質	19.3	20.8									
		脂質	18.8	18.6									
		食塩	1.1	1.5									
10	木	エネルギー	454	468	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 白菜のポン酢和え 豆腐の味噌汁	ホキ 絹ごし豆腐・味噌	小松菜 白菜・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米 酒・しょうゆ・みりん・無塩バター・上白糖 ポン酢・上白糖	牛乳 マッシュマロサンド	牛乳		全粒粉クラッカー マッシュマロ
		蛋白質	19.4	19.0									
		脂質	13.5	12.4									
		食塩	1.3	1.5									
11	金	エネルギー	541	600	牛乳 サラダせん	ご飯 豚肉コロッケ 大豆と大根の煮物 小松菜の味噌汁	大豆 揚げ・味噌	ケチャップ・キャベツ 大根・人参・干し椎茸 小松菜・ねぎ	米 コロッケ・植物油・とんかつソース・塩 しょうゆ・上白糖・酒・みりん	牛乳 メープル蒸しパン	牛乳		メープルシロップ ホットケーキミックス
		蛋白質	15.7	16.6									
		脂質	19.2	19.3									
		食塩	1.7	1.9									
12	土	エネルギー	464	501	牛乳 ぱりんこ	チャーハン 春雨スープ 黄桃	鶏ミンチ・チキンスープ チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン 玉ねぎ・人参 黄桃缶	米・しょうゆ・塩・ごま油 春雨・塩	牛乳 源氏パイ ラムネ	牛乳		源氏パイ ラムネ
		蛋白質	13.6	13.9									
		脂質	13.6	12.4									
		食塩	1.1	1.2									
14	月	エネルギー	524	613	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 麻婆豆腐 餃子 中華スープ	木綿豆腐・豚ミンチ・味噌 餃子 チキンスープ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ もやし・えのき・にら	米 なたね油・ごま油・みりん・片栗粉 塩	牛乳 スティックケーキ	牛乳 鶏卵 チーズ		ホットケーキ ミックス 上白糖
		蛋白質	21.8	25.0									
		脂質	18.9	20.8									
		食塩	1.4	1.8									

日	曜日	栄養価		朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名			
		乳児	幼児			赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる		赤	緑	黄	
15	火	エネルギー	354	414	牛乳 サッポロポテト	きつねうどん ブロッコリーの和え物 バナナ	揚げ・かまぼこ	ほうれん草・人参・しめじ ブロッコリー・人参 バナナ	うどん・しょうゆ・上白糖・みりん しょうゆ・上白糖	お茶 鮭わかめおにぎり		わかめ御飯(鮭)	ほうじ茶米
		蛋白質	12.6	12.8									
		脂質	7.3	4.7									
		食塩	1.9	2.7									
16	水	エネルギー	699	824	牛乳 ビスコ	カレーライス キャベツとインゲンのサラダ みかん缶	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・インゲン・人参・コーン みかん缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 ごまだれ	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナ	玉ねぎ	食パン エッグケア
		蛋白質	17.4	19.6									
		脂質	37.9	42.8									
		食塩	2.5	3.3									
17	木	エネルギー	508	568	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉	しょうが・ブロッコリー ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・塩・片栗粉・植物油・塩 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ホイップ	黄桃缶	プリンミックス
		蛋白質	19.4	22.2									
		脂質	19.6	22.2									
		食塩	1.2	1.5									
18	金	エネルギー	449	447	牛乳 サラダせん	筍ご飯 鯖の塩焼き チンゲン菜のお浸し 白菜の味噌汁	揚げ さば かつお節 さつま揚げ・味噌	たけのこ・人参 チンゲン菜・人参 白菜・ねぎ	米・しょうゆ・しょうゆ・塩 塩・酒・なたね油 しょうゆ・上白糖	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	バイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
		蛋白質	21.1	21.0									
		脂質	15.7	13.0									
		食塩	1.6	1.7									
19	土	エネルギー	419	455	牛乳 ハッピーターン	ウイナーピラフ コンソメスープ パイン缶	ウイナー・コンソメ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・マッシュルーム 玉ねぎ・パセリ パイン缶	米・なたね油・塩 しょうゆ・塩・じゃが芋	牛乳 ぼたぼた焼き ルヴァンククラッカー	牛乳		ぼたぼた 焼 全粒粉クラッカー
		蛋白質	13.3	13.0									
		脂質	11.8	10.3									
		食塩	1.6	2.1									
21	月	エネルギー	496	610	牛乳 たべっこパイビー	親子丼 豆菜サラダ さつま揚げの味噌汁	鶏卵・鶏肉 大豆・ツナ さつま揚げ・味噌	玉ねぎ・みつば 小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・上白糖・みりん・しょうゆ・酒 ごまだれ	牛乳 あんこホットケーキ	牛乳 こしあん		ホットケーキ
		蛋白質	20.3	23.3									
		脂質	17.1	19.1									
		食塩	1.8	2.5									
22	火	エネルギー	412	422	牛乳 マリー	ご飯 白身魚の西京焼き 白菜と厚揚げの煮物 豆腐のすまし汁	ホキ・白味噌 厚揚げ 絹ごし豆腐・かまぼこ	ブロッコリー 白菜・人参 玉ねぎ	米 みりん・上白糖・塩 しょうゆ・上白糖・みりん しょうゆ・塩	牛乳 カルピス寒天 星たべよ	牛乳 カルピス		寒天 星たべよ
		蛋白質	20.0	19.6									
		脂質	11.9	10.7									
		食塩	1.4	1.5									
23	水	エネルギー	582	653	牛乳 ビスコ	ご飯 煮込みハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	ハンバーグ・コンソメ ツナ コンソメ	ケチャップ・人参 ブロッコリー・きゅうり 玉ねぎ・人参・パセリ	米 デミソース・上白糖 和風ドレッシング 塩・しょうゆ	牛乳 クッキー	牛乳		小麦粉 上白糖 無塩バター
		蛋白質	17.5	19.9									
		脂質	25.0	27.1									
		食塩	1.5	1.9									
24	木	エネルギー	539	601	牛乳 バナナ	ご飯 チャプチェ 焼売 わかめスープ	豚肉・チキンスープ 焼売 チキンスープ	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 わかめ・玉ねぎ・コーン	米 春雨・しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油 塩	牛乳 マシュマロポン菓子	牛乳		ポン菓子 マシュマロ 有塩バター
		蛋白質	18.7	21.2									
		脂質	18.6	20.3									
		食塩	1.6	1.9									
25	金	エネルギー	217	227	牛乳 サラダせん	お弁当会				牛乳 源氏パイ ラムネ	牛乳		源氏パイ ラムネ
		蛋白質	7.5	6.4									
		脂質	11.6	11.1									
		食塩	0.4	0.3									
26	土	エネルギー	434	485	牛乳 ばりんこ	チキンライス 野菜スープ 青りんごゼリー	コンソメ・鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・人参・ケチャップ 玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン	米・塩・なたね油・塩 しょうゆ・塩 青りんごゼリー	牛乳 ビスコ 星たべよ	牛乳		ビスコ 星たべよ
		蛋白質	13.9	14.4									
		脂質	14.2	14.7									
		食塩	2.4	2.8									
28	月	エネルギー	468	510	牛乳 サッポロポテト	牛丼 カリフラワーのごま和え わかめの味噌汁	牛肉 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ カリフラワー・人参 わかめ・えのき・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 ウイナーパン	牛乳 ウイナー ヨーグルト		ホットケーキ キミックス なたね油
		蛋白質	21.2	23.2									
		脂質	14.4	14.1									
		食塩	1.7	2.1									
30	水	エネルギー	473	487	牛乳 ビスコ	ミートスパゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ	合挽きミンチ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト缶・ケチャップ キャベツ・パプリカ(赤)・コーン 人参・玉ねぎ・パセリ	スリゲティ・塩・なたね油・ウスターソース 青じそドレッシング しょうゆ・塩	お茶 夕焼けおにぎり	ちりめん じゃこ	人参	ほうじ茶 米 しょうゆ みりん
		蛋白質	18.8	19.0									
		脂質	10.0	6.7									
		食塩	1.7	1.9									