

4月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 火	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き チンゲン菜とツナのサラダ すまし汁 (豆腐 えのきたけ)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・ま ぐろ・木綿豆腐・かつお	・しょうが・にんにく・チンゲンサイ・ス イートコーン・えのきたけ
2 水	ヨーグルト	ごはん 豆腐のまりあげあんかけ 切り干し大根の煮物 (ちくわ) 味噌汁 (小松菜 もやし)	牛乳 ピーチケーキ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・薄力粉・無塩バター	・ヨーグルト・木綿豆腐・ぶた・ ひき肉・脱脂粉乳・卵・油揚げ・ 焼き竹輪・かつお節・かたくちい わし・牛乳	・にんじん・ねぎ・乾しいたけ・切干しだ いこん・こまつな・りょくとうもやし・も も
3 木	牛乳 せんべい	ごはん 挽き肉とブロッコリーの卵焼き おかか和え (ほうれん草 人参) 味噌汁 (かぼちゃ ねぎ)	牛乳 焼きとうきびごはん チーズ	・精白米・調合油・バター	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・プロ セスチーズ・かつお節・かたくち いわし	・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・ほ うれんそう・かぼちゃ・ねぎ・スイートコ ーン
4 金	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き ごま酢和え (きゃべつ にら 人参) 吉野汁	牛乳 スパゲッティ ナポリタン	・精白米・ごま・上白糖・じゃがい もでん粉・マカロニ・スパゲッティ ・バター	・ヨーグルト・まさば・ぶた・木 綿豆腐・油揚げ・かつお・牛乳	・キャベツ・にら・にんじん・ごぼう・た まねぎ・青ピーマン
5 土	チーズ	鶏肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお・ヨーグルト・牛 乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・パレン シアオレンジ
7 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきサラダ (ドレッシング) 卵とじ汁	牛乳 スイートポテト	・精白米・上白糖・調合油・さつま いも・バター・じゃがいも	・牛乳・にわとり・ほしひじき・ 脱脂粉乳・クリーム・卵・かつお 節	・きゅうり・トマト・にんじん・たまねぎ
8 火	牛乳 せんべい	ごはん マーボー豆腐 大根ときゅうりの即席漬け スープ (鶏肉 青梗菜 人参)	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・調合油・ごま油・じゃが いもでん粉・ごま	・牛乳・ぶた・ひき肉・木綿豆腐 ・にわとり・かつお・ヨーグルト	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ ・にんじん・にら・だいこん・きゅうり・ チンゲンサイ
9 水	ヨーグルト	ごはん チキンカレー スパゲッティサラダ (マヨネーズ) オレンジ	牛乳 わかめご飯 チーズ	・精白米・じゃがいも・調合油・バ ター・薄力粉・マカロニ・スパゲッ ティ・マヨネーズ	・ヨーグルト・にわとり・脱脂粉 乳・卵・牛乳・わかめ・プロセス チーズ	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・に んにく・しょうが・いちご・キャベツ・き ゅうり・パレンシアオレンジ
10 木	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のから揚げ ツナサラダ 味噌汁 (豆腐 小松菜 油揚げ)	牛乳 ジャムサンド	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油・コッペパン	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・卵 ・まぐろ・木綿豆腐・油揚げ・か たくちいわし	・キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつ な・いちご
11 金	ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 豚汁	牛乳 開口笑 世界のおやつ 「中国」	・精白米・上白糖・板こんにやく・ さといも・調合油・薄力粉・無塩バ ター・ごま	・ヨーグルト・しろさけ・油揚げ ・かつお節・ぶたもも・脂肪なし ・木綿豆腐・かつお・牛乳・卵	・こまつな・ごぼう・にんじん・だいこん ・ねぎ
12 土	チーズ	インディアンスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲッティ ・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグ ルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パレ ンシアオレンジ
14 月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の香り焼き マカロニサラダ (マヨネーズ) 味噌汁 (さつま芋 麩)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・ごま・調合油・ごま油・ マカロニ・スパゲッティ・さつま いも・ふ・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・か たくちいわし	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・キャベツ・きゅうり
15 火	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが もやしの和え物 みそけんちん汁	牛乳 ピーチケーキ	・精白米・じゃがいも・しらたき・ 上白糖・調合油・ごま油・薄力粉・ 無塩バター	・牛乳・ぶた・かつお節・わかめ ・木綿豆腐・油揚げ・かたくちい わし・脱脂粉乳・卵	・にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし ・きゅうり・ねぎ・だいこん・もも
16 水	ヨーグルト	ごはん ハンバーグ 二色ソテー スープ (かぶ かぶの葉 人参)	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	・精白米・パン粉・調合油・バター ・上白糖	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・牛 乳・卵・かつお・角寒天	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・か ぶ・パレンシアオレンジ
17 木	牛乳 せんべい	ごはん かき揚げ 小松菜の磯和え 塩ちゃんこ汁 郷土料理の日「東京都」	牛乳 深川めし チーズ	・精白米・じゃがいも・薄力粉・調 合油	・牛乳・にわとり・卵・あまのり ・かつお・あさり缶詰・油揚げ・ プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こ まつな・りょくとうもやし・はくさい・え のきたけ・ねぎ・生しいたけ・しょうが

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

〔昼食〕	〔午前おやつ〕
バターライス	牛乳 クラッカー
鮭のフライ	〔午後おやつ〕
グリーンサラダ	飲むヨーグルト
コーンスープ (鶏肉 玉葱 アスパラ)	せんべい
オレンジ	鉄分強化ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 女	511KCal (463KCal) 511KCal (463KCal)	蛋白質	19.9g (19.1g) 19.9g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男 女	603KCal (562KCal) 603KCal (562KCal)		23.8g (23.7g) 23.8g (23.7g)

4月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
18 金	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き ごま酢和え(きゅうり にら 人参) 吉野汁	牛乳 スパゲッティ ナポリタン	・精白米・ごま・上白糖・じゃがいも ・でん粉・マカロニ・スパゲッティ ・バター	・ヨーグルト・まさば・ぶた・木綿豆腐・油揚げ・かつお・牛乳	・キャベツ・にら・にんじん・ごぼう・たまねぎ・青ピーマン
19 土	チーズ	鶏肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・皮なし・かつお・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・パレンシアオレンジ
21 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきサラダ(ドレッシング) 卵とじ汁	牛乳 スイートポテト	・精白米・上白糖・調合油・さつまいも ・バター・じゃがいも	・牛乳・にわとり・ほしひじき・脱脂粉乳・クリーム・卵・かつお節	・きゅうり・トマト・にんじん・たまねぎ
22 火	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のから揚げ ツナサラダ 味噌汁(豆腐 小松菜 油揚げ)	牛乳 ジャムサンド	・精白米・上白糖・じゃがいもでん粉・調合油・コッペパン	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・卵・まぐろ・木綿豆腐・油揚げ・かつおちいわし	・キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつな・いちご
23 水	ヨーグルト	ごはん チキンカレー スパゲッティサラダ(マヨネーズ) オレンジ	牛乳 焼きとうきびごはん チーズ	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ	・ヨーグルト・にわとり・脱脂粉乳・卵・牛乳・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・にんにく・しょうが・いちご・キャベツ・きゅうり・パレンシアオレンジ・スイートコーン
24 木	牛乳 せんべい	ごはん 挽き肉とブロッコリーの卵焼き おかか和え(ほうれん草 人参) 味噌汁(かぼちゃ ねぎ)	牛乳 お好み焼き	・精白米・調合油・薄力粉	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・プロセスチーズ・かつお節・かたくちいわし・脱脂粉乳・あおのり	・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ・ねぎ・キャベツ
25 金	牛乳 クラッカー	バターライス 鮭のフライ グリーンサラダ スープ(鶏肉 コーン アスパラ) オレンジ	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・バター・薄力粉・パン粉・調合油	・牛乳・しろさけ・卵・にわとり・かつお・ヨーグルト	・キャベツ・きゅうり・スイートコーン・アスパラガス・たまねぎ・パレンシアオレンジ
26 土	チーズ	インディアンスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲッティ ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パレンシアオレンジ
28 月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の香り焼き マカロニサラダ(マヨネーズ) 味噌汁(さつまいも 麴)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・ごま・調合油・ごま油・マカロニ・スパゲッティ・さつまいも・ふ・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・かつおちいわし	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり
30 水	ヨーグルト	ごはん ハンバーグ 甘酢和え スープ(かぶ かぶの葉 人参)	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	・精白米・パン粉・調合油・上白糖	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・牛乳・卵・かつお・角寒天	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・パイナップル・かぶ・パレンシアオレンジ