

# 4月分献立表

令和07年度

あすなる若葉保育園

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 挽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 玉葱)	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・調合油	・牛乳・卵・にわとり・プロセス チーズ・かつお節・かたくちいわ し・ヨーグルト	・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・ほ うれんそう・かぼちゃ
2 水	ヨーグルト	東京都の料理の日 ごはん かき揚げ 小松菜の磯和え 塩ちゃんこ汁	牛乳 深川飯	・精白米・じゃがいも・薄力粉・調 合油	・ヨーグルト・にわとり・卵・あ まのり・かつお・牛乳・あさり缶 詰・油揚げ	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こ まつな・りよくとうもやし・はくさい・ね ぎ・生しいたけ・えのきたけ・しょうが
3 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん 肉じゃが 大根ときゅうりの即席漬け 味噌汁(キャベツ えのき)	牛乳 世界のおやつ 中国 開口笑	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・じゃがいも・しらたき・上白糖・ 調合油・ごま・薄力粉・無塩バター	・牛乳・ふた・かつお節・かたく ちいわし・卵	・にんじん・たまねぎ・だいこん・きゅう り・キャベツ・えのきたけ
4 金	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き 磯煮 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 とうきびごはん チーズ	・精白米・調合油・上白糖・さつま いも・ふ・バター	・ヨーグルト・まさば・ほしひじ き・だいず・油揚げ・かつお節・ かたくちいわし・牛乳・プロセス チーズ	・にんじん・スイートコーン
5 土	チーズ お茶	鶏肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・上白糖・コーンフレ ーク(加糖)	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお節・ヨーグルト・ 牛乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・バナナ
7 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 米粉のから揚げ スパゲティサラダ 味噌汁(じゃがいも 玉葱 人参)	牛乳 スイートポテト	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・上白糖・米粉・調合油・マカロニ ・スパゲッティ・マヨネーズ・じゃ がいも・さつまいも・バター	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・卵 ・かたくちいわし・脱脂粉乳・ク リーム	・にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじ ん・たまねぎ
8 火	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 ピーチケーキ	・精白米・じゃがいも・調合油・パ ター・薄力粉・無塩バター・上白糖	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・ま ぐる・卵	・にんじん・たまねぎ・にんにく ・しょうが・いちご・チンゲンサイ ・スイートコーン・パレンシアオレンジ・ もも
9 水	ヨーグルト	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま酢和え(きゅうり にら 人参) みそけんちん汁	牛乳 ジャムサンド	・精白米・調合油・ごま・上白糖・ コッペパン	・ふたもも・脂肪なし・木綿豆腐 ・油揚げ・かたくちいわし・牛乳 ・ヨーグルト	・しょうが・にんにく・キャベツ・にら・ にんじん・ねぎ・だいこん・いちご ・ヨーグルト
10 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきサラダ(ドレッシング) すまし汁(豆腐 青菜)	牛乳 じゃがバター	・じゃがいも・バター・コーンフレ ーク(加糖)・精白米・調合油・上 白糖	・牛乳・にわとり・ほしひじき・ 木綿豆腐・かつお	・きゅうり・トマト・ほうれんそう
11 金	ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(小松菜 もやし)	牛乳 わかめご飯 チーズ	・精白米・上白糖・調合油	・ヨーグルト・しろさけ・油揚げ ・焼き竹輪・かつお節・かたくち いわし・牛乳・わかめ・プロセス チーズ	・切干しだいこん・にんじん・こまつな・ りよくとうもやし
12 土	お茶 チーズ	インディアンスパゲティ バナナ 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・ふた・ヨーグ ルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・バナ ナ
14 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 豚肉の香り焼き ポテトのフレンチサラダ むらくも汁	牛乳 せんべい ビスケット	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・ごま・調合油・ごま油・じゃがい も・じゃがいもでん粉	・牛乳・ふたもも・脂肪なし・卵 ・わかめ・かつお	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・きゅうり・ねぎ
15 火	牛乳 せんべい	ごはん 挽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 玉葱)	牛乳 米粉の桜色蒸しパン	・精白米・調合油・米粉・上白糖	・牛乳・卵・にわとり・プロセス チーズ・かつお節・かたくちいわ し・調製豆乳	・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・ほ うれんそう・かぼちゃ・いちごジャム
16 水	ヨーグルト	ごはん 豆腐のまりあげあんかけ 小松菜と油揚げの煮しめ 鶏汁	牛乳 スパゲッティーナボリタン	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・じゃがいも・マカロニ ・スパゲッティ・バター	・ヨーグルト・木綿豆腐・とり ひき肉・脱脂粉乳・卵・油揚げ・ かつお節・にわとり・かつお・牛 乳	・にんじん・ねぎ・乾しいたけ・こまつな ・だいこん・青ピーマン・たまねぎ
17 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鶏挽肉焼き 甘酢和え スープ(かぶ)	牛乳 オレンジゼリー せんべい	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・じゃがいもでん粉・調合油・上白 糖	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・か つお・角寒天	・にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベ ツ・きゅうり・パインアップル・かぶ・パ レンシアオレンジ
18 金	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き 磯煮 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 チーズ かしわ飯	・精白米・調合油・上白糖・さつま いも・ふ	・ヨーグルト・まさば・ほしひじ き・だいず・油揚げ・かつお節・ かたくちいわし・牛乳・プロセス チーズ・にわとり	・にんじん・乾しいたけ・ごぼう

お誕生会

【昼食】 バターライス 鮭のフライ グリーンサラダ スープ(ベーコン アスパラ 玉葱) オレンジ	【午前おやつ】 ヨーグルト 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ビスケット
---	---

※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。

平均 栄養量	3歳未満児 (基準)	男	485KCal (463KCal)	蛋白質	19.1g (19.1g)
		女	485KCal (463KCal)		19.1g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男	595KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)
		女	595KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)

# 4月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

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
19 土	チーズ お茶	鶏肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・上白糖・コーンフ レーク (加糖)	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお節・ヨーグルト・ 牛乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・バナナ
21 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 米粉のから揚げ シルバーサラダ 味噌汁 (じゃがいも 玉葱 人参)	牛乳 スイートポテト	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・上白糖・米粉・調合油・はるさめ ・マヨネーズ・じゃがいも・さつま いも・バター	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・卵 ・かたくちいわし・脱脂粉乳・ク リーム	・にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじ ん・たまねぎ
22 火	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 米粉のバナナケーキ	・精白米・じゃがいも・調合油・バ ター・薄力粉・米粉・とうもろこし でん粉・上白糖	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・ま ぐろ	・にんじん・たまねぎ・にんにく ・しょうが・いちご・チンゲンサイ ・スイートコーン・バレンシアオレンジ・ バナナ
23 水	ヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 もやしの和え物 スープ (春雨 ねぎ 干しいたけ)	牛乳 ジャムサンド	・精白米・調合油・ごま油・じゃが いもでん粉・上白糖・はるさめ・コ ッペパン	・ヨーグルト・にわとり・木綿豆 腐・わかめ・かつお・牛乳	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ ・にんじん・にら・りよくとうもろやし・き ゅうり・いちご
24 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん ポークみそ焼き ごま酢和え (きゅうり にら 人参) 吉野汁	牛乳 きんぎょ飯 チーズ	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・上白糖・調合油・ごま・じゃがい もでん粉	・牛乳・ぶた・木綿豆腐・油揚げ ・かつお・しらす干し・プロセス チーズ・にわとり	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・にら・ ごぼう・乾しいたけ
25 金	ヨーグルト	バターライス 鮭のフライ グリーンサラダ スープ (ベーコン アスパラ 玉葱) オレンジ	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・バター・薄力粉・パン粉 ・調合油	・ヨーグルト・しろうさげ・卵 ・ベーコン・かつお	・キャベツ・きゅうり・アスパラガス・た まねぎ・バレンシアオレンジ
26 土	お茶 チーズ	インディアンスパゲティ バナナ 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・バナ ナ
28 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 豚肉の香り焼き ポテトのフレンチサラダ むらくも汁	牛乳 マカロニあべかわ	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・ごま・調合油・ごま油・じゃがい も・じゃがいもでん粉・マカロニ・ スパゲッティ・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 ・わかめ・かつお・きな粉	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・きゅうり・ねぎ
30 水	ヨーグルト	ごはん 鶏挽肉焼き 甘酢和え スープ (かぶ)	牛乳 スベグッティーナボリタン	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・マカロニ・スパゲッテ ィ・バター	・ヨーグルト・にわとり・木綿豆 腐・かつお・牛乳	・にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベ ツ・きゅうり・パインアップル・かぶ・青 ピーマン

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】 バターライス 鮭のフライ グリーンサラダ スープ (ベーコン アスパラ 玉葱 ) オレンジ	【午前おやつ】 ヨーグルト 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ビスケット
---	---

平均 栄養量	3歳未満児 男	485KCal (463KCal)	蛋白質	19.1g (19.1g)
	(基準) 女	485KCal (463KCal)		19.1g (19.1g)
	3歳以上児 男	595KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)
	(基準) 女	595KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)