

# 2025年4月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日 曜 日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (火)	肉豆腐 海鮮サラダ 鯛めし	七分つき米、ごま油、油、 上白糖、三温糖、白ごま	牛乳、焼き豆腐、牛肉 (もも)、シーチキン、え び(むき身)、白身魚	たまねぎ、にんじん、もや し、まいたけ、きゅうり、生 わかめ、青ねぎ、粒コー ン缶、みつば、カットわかめ	ウインナー わかめおにぎり 牛乳
02 (水)	ビーフカレー(完了:肉じゃが) ひじきのごま酢和え トマト	米、じゃがいも、小麦粉、 上白糖、油、白ごま、三温 糖	牛乳、牛肉(もも)	たまねぎ、トマト、りんご濃 縮果汁、にんじん、きゅう り、りんご、ひじき、粒コー ン缶、レーズン、しょうが	レーズン りんご蒸しパン 牛乳
03 (木)	中華丼 春キャベツと大豆のサラダ たたき胡瓜	七分つき米、ロールパン、 片栗粉、油、上白糖、ごま 油	牛乳、豚肉(もも)、シー チキン	キャベツ、ほうさい、いち ご、きゅうり、にんじん、た まねぎ、にら、生わかめ、 しょうが	にんじんせんべい クロワッサン いちご 牛乳
04 (金)	味噌煮込みうどん アスパラの白和え 田作り(完了:タイの煮物)	ゆでうどん、米、三温糖、 はるさめ、上白糖、白ご ま、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉 (もも)、煮干し、みそ、 八丁みそ	だいこん、キャベツ、にん じん、きゅうり、生わかめ、 ねぎ、粒コーン缶、干しし いたけ	ポテトフライ 中華おこわ 牛乳
05 (土)	ピビンバ 韓国風スープ	米、さつまいも、アレル ギー用マーガリン、ごま 油、白ごま、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉 (もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじ ん、にら、粒コーン缶、わ かめ	ウインナー 米粉の黒ごまクッキー 牛乳
07 (月)	鮭の照り焼き キャベツとツナの梅和え 豆腐と若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、ごま 油、片栗粉、上白糖、三 温糖	牛乳、さけ、絹ごし豆 腐、シーチキン、みそ、 桜えび	キャベツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、にら、うめ 干し、わかめ	にんじんせんべい 芋ミミ 牛乳
08 (火)	ガナオライス 春キャベツのサラダ 和風ポトフ	七分つき米、食パン、油、 マーガリンソフトタイプ、 上白糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、ウイン ナー、きな粉	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、だいこん、きゅうり、赤ビ マン、黄ピーマン、しょうが、レ モン果汁、にんにく、レモン	にんじんせんべい きな粉トースト 牛乳
09 (水)	鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、油、 黒砂糖、三温糖、片栗 粉、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ、みそ、マ ヨドレ	かぼちゃ、だいこん、にん じん、きゅうり	ウインナー 黒ごまちんすこう 牛乳
10 (木)	和風ミートローフ キャベツの醤油ドレッシング じゃがいもとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、米、じゃがい も、油、上白糖、三温糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、 ハム、ちりめんじゃこ	キャベツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、しめじ、ごま つな、ひじき、干しいたけ	レーズン ひじきのおにぎり 牛乳
11 (金)	五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト が塩菜と人参のみそ汁	米、小麦粉、上白糖、揚 げ油、片栗粉、油、三温 糖	調製豆乳、鶏もも肉、 みそ、ちりめんじゃこ、 高野豆腐	きゅうり、トマト、にんじん、こ まつな、もやし、いちじク ム、低糖度、たけのこ(水煮)、 干しいたけ、しょうが、刻み 焼きのり、にんにく	にんじんせんべい いちごの蒸しパン 豆乳
12 (土)	ミックスピラフ ポークビーンス	米、油、片栗粉、上白糖、 小麦粉(薄力粉(学校給 食用)、強力粉、ごま油	牛乳、シーチキン、え び(むき身)、豚肉(も も)、大豆、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ホー ルトマト缶詰、セロリ、粒 コーン缶、パセリ	ウインナー 肉まん 牛乳
14 (月)	中華丼 春キャベツと大豆のサラダ たたき胡瓜	七分つき米、小麦粉、油、 上白糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、大 豆、ちりめんじゃこ	キャベツ、ほうさい、きゅう り、にんじん、たまねぎ、し ら、しょうが	にんじんせんべい 苺ちんすこう 牛乳
15 (火)	ビーフカレー(完了:肉じゃが) ひじきのごま酢和え トマト	米、じゃがいも、ロールパ ン、油、白ごま、上白糖、 三温糖	牛乳、牛肉(もも)	たまねぎ、トマト、いちご、 にんじん、きゅうり、ひじ き、粒コーン缶、しょうが	ウインナー 菓糖ロール いちご 牛乳
16 (水)	豚肉の生焼き じゃが芋のオープン焼き 豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、 焼ふ、マーガリンソフト タイプ、グラニュー糖、油、 オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、絹ご し豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にん じん、しょうが、わかめ	いちご おのラスク 牛乳
17 (木)	さわらのみそ煮 ポテトサラダ 若竹汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、 油、三温糖	牛乳、さわら、調製豆 乳、マヨドレ、みそ	たけのこ、りんご、にんじ ん、きゅうり、生わかめ、 レーズン、しょうが	にんじんせんべい 米粉のココア蒸しパン 牛乳

日 曜 日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 (金)	肉豆腐 海鮮サラダ 鯛めし	七分つき米、白玉粉、上 新粉、上白糖、ごま油、 油、三温糖、道明寺粉	焼き豆腐、こしあん(生)、 牛肉(もも)、シーチキン、 えび(むき身)、白身魚、き な粉(青)豆乳	たまねぎ、にんじん、もや し、まいたけ、きゅうり、生 わかめ、青ねぎ、粒コー ン缶、みつば	レーズン 【和菓子の日】 うぐいすもち 豆乳
19 (土)	ピビンバ 韓国風スープ	米、小麦粉、マーガリン ソフトタイプ、グラニュー 糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉 (もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじ ん、にら、マーマレード、低 糖度、粒コーン缶、わかめ	ウインナー オレンジクッキー 牛乳
21 (月)	味噌煮込みうどん アスパラの白和え 田作り(完了)	ゆでうどん、食パン、三温 糖、白ごま、マーガリンソ フトタイプ、油	牛乳、焼き豆腐、木綿 豆腐、豚肉(もも)、み そ、煮干し、こしあん (生)八丁みそ	にんじん、だいこん、キャ ベツ、つきごんにやく、ごま つな、グリーンアスパラガ ス、ねぎ、干しいたけ	にんじんせんべい あんバタートースト 牛乳
22 (火)	鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、米、じゃがい も、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、みそ、マヨドレ、油 揚げ	かぼちゃ、にんじん、たけ のこ(水煮)、きゅうり、しめ じ	レーズン たけのこご飯のおにぎり 牛乳
23 (水)	和風ミートローフ キャベツの醤油ドレッシング じゃが芋としめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、 じゃがいも、油、上白糖、 バター	牛乳、豚ひき肉、みそ、 ハム、ちりめんじゃこ	キャベツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、しめじ、ごま つな、干しいたけ	ウインナー スイートポテト 牛乳
24 (木)	ガナオライス 春キャベツのサラダ 和風ポトフ	七分つき米、クロワッサ ン、油、上白糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、チー ズキッズ、ウインナー	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、だいこん、きゅうり、赤ビ マン、黄ピーマン、しょうが、レ モン果汁、にんにく、レモン	ポテトフライ クロワッサン チーズ 牛乳
25 (金)	鮭の照り焼き キャベツとツナの梅和え 豆腐と若布のみそ汁 ごはん	じゃがいも、七分つき米、 油、片栗粉、上白糖、三 温糖、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆 腐、シーチキン、みそ	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、うめ干し、 わかめ	いちご 新じゃがのポテトフライ 牛乳
26 (土)	ミックスピラフ ポークビーンス	米、小麦粉、油、黒砂糖	牛乳、シーチキン、え び(むき身)、豚肉(も も)、大豆	たまねぎ、にんじん、ホー ルトマト缶詰、セロリ、粒 コーン缶、パセリ	ウインナー ちんすこう 牛乳
28 (月)	豚肉の生焼き じゃが芋のオープン焼き 豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、 小麦粉、マーガリンソフト タイプ、グラニュー糖、油、 オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、絹ご し豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にん じん、レーズン、しょうが、 わかめ	にんじんせんべい レーズンクッキー 牛乳
30 (水)	さわらのみそ煮 ポテトサラダ 若竹汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、 小麦粉、上白糖、油、三 温糖	牛乳、さわら、マヨドレ、 みそ、きな粉	たけのこ、りんご、にんじ ん、きゅうり、生わかめ、 レーズン、しょうが	ウインナー きな粉蒸しパン 牛乳

## 【和菓子の日】

今月は「うぐいすもち」です。梅の咲きは始める頃に「ホ～ホケキョ」と鳴き始め、春告げ鳥ともいわれている「うぐいす」に見えたおもちです。おもちの中にはあんこを入れて、青大豆で作られた薄いグリーンきな粉をお餅全体にまぶして、うぐいす色にします。



## ・今月の平均栄養価(幼児/乳児)

エネルギー	527 / 416 (kcal)
タンパク質	21.4 / 15.9 (g)
脂質	17.5 / 14.2 (g)
食塩	2.1 / 1.6 (g)

## 【今月の旬の食材】

サワラ・タイ・アスパラ・たけのこ・生わかめ  
桜エビ・いちご



新年度になり環境も変わるといことで、今月は子どもたちの食べやすいように食べ慣れたメニューを多くしています。