

4月 献立表 乳児・幼児

2025年 4月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	ぶどう食パン(天然酵母) 鮭のバター焼き 春野菜のソテー マゼランサラダ ワカメスープ	◎ピザパンごはん ◎麦茶 ◎きよみかん ◎煮干し	さけ、ベーコン、豚ひき肉、かたくちいわし	キャベツ、チンゲンサイ、アスパラガス、にんじん、スナップえんどう、スイートコーン、わかめ、たまねぎ、もやし、こまつな、きよみ	ぶどうパン、薄力粉、なたね油、食塩不使用バター、じゃがいも、はいが精米、砂糖、いりごま、ごま油	食塩、マヨネーズ、昆布だし、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 593kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.3g 炭水化物 84.4g 塩分 2.3g
2 水	ごはん 味噌チキンカツ きんぴらごぼろ 菜種和え すまし汁	◎きなこトースト ◎牛乳 ◎いちご ◎煮干し	鶏むね肉、卵、油揚げ、きな粉、牛乳、かたくちいわし	ごぼう、にんじん、さやいんげん、のらぼう、えのきたけ、まいたけ、万能ねぎ、いちご	はいが精米、砂糖、薄力粉、パン粉、なたね油、いりごま、食パン、食塩不使用バター	麦みそ、水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 624kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.6g 炭水化物 83.7g 塩分 1.9g
3 木	キャラパン(天然酵母) 豆腐のミートグラタン さつま芋のレモン煮 コールスローサラダ 春雨スープ	◎たらこおにぎり ◎麦茶 ◎ネーブルオレンジ ◎煮干し	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、たらこ、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、レモン、キャベツ、レーズン、チンゲンサイ、長ねぎ、焼きのり、ネーブルオレンジ	食パン、なたね油、米粉、砂糖、さつまいも、はるさめ、はいが精米	食塩、穀物酢、昆布だし、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 603kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.5g 炭水化物 98.2g 塩分 2.8g
4 金	ごはん 煮魚 牛肉とごぼろの炒め煮 ひじきとやしの華風和え 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	◎手作りいちごジャムサンド ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	かかれい、牛もも肉、牛乳、かたくちいわし	ごぼう、にんじん、干しひじき、もやし、さやいんげん、たまねぎ、さやえんどう、いちご、レモン、キウイフルーツ	はいが精米、砂糖、しらたき、なたね油、ごま油、じゃがいも、食パン	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、麦みそ	エネルギー 575kcal たんぱく質 27.1g 脂質 11.9g 炭水化物 97.0g 塩分 2.3g
5 土	焼きうどん 車麩の卵とじ チンゲン菜のお浸し バナナ 豆腐入りスープ	◎じゃがバター ◎牛乳 ◎いちご	豚かたロース、卵、削り節、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、さやえんどう、しいたけ、チンゲンサイ、バナナ、たまねぎ、みずな、いちご	うどん、なたね油、車ふ、砂糖、じゃがいも、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、昆布だし、食塩	エネルギー 463kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.4g 炭水化物 65.7g 塩分 2.3g
7 月	食パン(天然酵母) 豚肉のジンジャーカレー焼き 小松菜ともやしの蒸し煮 マカロニサラダ 人参のポタージュスープ	◎えび塩ごはん ◎麦茶 ◎きよみかん ◎煮干し	豚かたロース、牛乳、さくらえび、かたくちいわし	たまねぎ、しょうが、こまつな、もやし、エリンギ、キャベツ、にんじん、スイートコーン、きよみ	食パン、薄力粉、なたね油、マカロニ、じゃがいも、はいが精米、ごま油	カレー粉、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、マヨネーズ、昆布だし、麦茶	エネルギー 640kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.7g 炭水化物 95.1g 塩分 2.0g
8 火	たけのこごはん 鯖の南部焼き 卵の花炒り のらぼうのお浸し 味噌汁(ワカメ、新玉ねぎ)	◎よもぎだんご ◎麦茶 ◎いちご ◎煮干し	油揚げ、さば、おから、鶏ひき肉、あずき、きな粉、かたくちいわし	たけのこ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、のらぼう、わかめ、たまねぎ、さやえんどう、よもぎ、いちご	はいが精米、砂糖、いりごま、なたね油、白玉粉、上新粉	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、麦みそ、水、麦茶	エネルギー 560kcal たんぱく質 25.5g 脂質 14.5g 炭水化物 90.6g 塩分 2.4g
9 水	パンズパン(天然酵母) チキンフリカッセ チンゲン菜とコーンのソテー 人参サラダ ポトフ風スープ	◎菜飯 ◎麦茶 ◎ネーブルオレンジ ◎煮干し	鶏もも肉、生クリーム、ベーコン、しらす干し、かたくちいわし	たまねぎ、ぶなしめじ、チンゲンサイ、スイートコーン、にんじん、干しぶどう、アスパラガス、こまつな、ネーブルオレンジ	食パン、なたね油、砂糖、じゃがいも、はいが精米、いりごま	食塩、米酢、昆布だし、麦茶	エネルギー 580kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.8g 炭水化物 86.1g 塩分 2.3g
10 木	ちゃんぽんうどん 焼きししゃも 菜の花のおかか和え きよみかん	◎かるかん ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	豚かたロース、くるまえび、ししゃも、削り節、牛乳、かたくちいわし	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、長ねぎ、さやえんどう、なのはな、こまつな、きよみ、バナナ	うどん、なたね油、上新粉、ながいも、砂糖	昆布だし、洋風だし、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、水	エネルギー 704kcal たんぱく質 31.1g 脂質 13.8g 炭水化物 120.6g 塩分 5.1g
11 金	ごはん 肉いやが キャベツのじゃこ炒め いんげんのごま浸し 味噌汁(豆腐、なめこ)	◎揚げパン ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚もも肉、しらす、木綿豆腐、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、スナップえんどう、なめこ、長ねぎ、キウイフルーツ	はいが精米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、すりごま、食パン、黒砂糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、麦みそ	エネルギー 567kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.6g 炭水化物 88.9g 塩分 2.1g
12 土	ロールパン たらとトマト煮 もやしとキャベツのソテー さつま芋のサラダ チンゲン菜のスープ	◎米粉のパンケーキ ◎牛乳 ◎きよみかん	たら、ベーコン、豆乳、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、もやし、キャベツ、にんじん、さやいんげん、スイートコーン、チンゲンサイ、長ねぎ、ブルーベリージャム、きよみ	ロールパン、なたね油、砂糖、さつまいも、米粉	食塩、トマトケチャップ、マヨネーズ、昆布だし、ベーキングパウダー	エネルギー 502kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.8g 炭水化物 74.4g 塩分 2.4g
14 月	きつねうどん 春野菜のかき揚げ しらす入り卵焼き 小松菜のり和え	◎鯖の炊きこみごはん ◎麦茶 ◎ネーブルオレンジ ◎煮干し	油揚げ、卵、牛乳、しらす干し、さば缶、かたくちいわし	長ねぎ、うど、にんじん、さやえんどう、たまねぎ、万能ねぎ、こまつな、キャベツ、焼きのり、しょうが、ネーブルオレンジ	干しうどん、砂糖、薄力粉、なたね油、はいが精米	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、水、食塩、麦茶	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.0g 炭水化物 91.0g 塩分 2.8g
15 火	太巻き寿司 松風焼き 三色野菜のお浸し 二色寒天 麦茶	◎焼きそば ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	卵、桜でんぶ、蕎麦豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、さくらえび、かたくちいわし	焼きのり、ほうれんそう、干しいたけ、しょうが、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、粉寒天、オレンジジュース、いちご、キャベツ、あおのり、キウイフルーツ	はいが精米、砂糖、なたね油、かたくち粉、いりごま、蒸し中華めん	穀物酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 529kcal たんぱく質 22.7g 脂質 13.8g 炭水化物 86.8g 塩分 2.0g
16 水	お赤飯 さわらの塩焼き たけのこごぼろの土佐煮 さつまいもの白和え 味噌汁(鮭・わかめ)	◎バナナケーキ ◎牛乳 ◎煮干し	あずき、さわか、削り節、木綿豆腐、卵、牛乳、かたくちいわし	たけのこ、ごぼう、にんじん、こまつな、わかめ、万能ねぎ、バナナ	もち米、はいが精米、いりごま、砂糖、さつまいも、しらたき、すりごま、釜焼きふ、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 616kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.6g 炭水化物 98.4g 塩分 2.5g
17 木	ぶどう食パン(天然酵母) ボークチャップ グリーンソテー ツナサラダ コーンチャウダー	◎人参ごはん ◎麦茶 ◎いちご ◎煮干し	豚かたロース、ツナ缶、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、チンゲンサイ、さやいんげん、アスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン缶、パセリ、いちご	ぶどうパン、なたね油、砂糖、じゃがいも、薄力粉、はいが米	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、水、洋風だし、麦茶	エネルギー 554kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.8g 炭水化物 86.2g 塩分 2.1g
18 金		◎アメリカンドック ◎牛乳 ◎きよみかん ◎煮干し	ウインナーソーセージ、牛乳、かたくちいわし	きよみ	薄力粉、砂糖、なたね油	ベーキングパウダー、トマトケチャップ	エネルギー 216kcal たんぱく質 7.5g 脂質 11.7g 炭水化物 22.4g 塩分 0.6g

19	ごはん 鶏肉の香味焼き アスパラといんげんの炒め物 キャベツのごま酢和え 味噌汁(ごぼう、にんじん、えのき)	◎マカロニきな粉 ◎牛乳 ◎キウイフルーツ	鶏もも肉、油揚げ、きな粉、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、アスパラガス、さやいんげん、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、さやえんどう、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、すりごま、砂糖、マカロニ	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、穀物酢、かつおだし、麦みそ	エネルギー 534kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.1g 炭水化物 76.8g 塩分 1.8g
21	ごはん 鰯の梅煮 切干大根の煮物 菜の花とえのきのお浸し 味噌汁(キャベツ、アスパラ)	◎チーズ蒸しパン ◎牛乳 ◎ネーブルオレンジ ◎煮干し	いわし、油揚げ、プロセスチーズ、牛乳、かたくちいわし	梅干し、切干しだいこん、にんじん、なのはな、えのきたけ、キャベツ、アスパラガス、たまねぎ、ネーブルオレンジ	はいが精米、砂糖、なたね油、薄力粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、麦みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 553kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.0g 炭水化物 87.2g 塩分 2.2g
22	もやしラーメン がんもどきの煮物 小松菜のナムル きよみかん	◎かんぴょう巻き ◎麦茶 ◎いちご ◎煮干し	豚かたロース、がんもどき、ロースハム、かたくちいわし	もやし、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、万能ねぎ、しいたけ、スナップえんどう、こまつな、きよみ、焼きのり、かんぴょう、いちご	中華めん、なたね油、砂糖、ごま油、はいが精米	昆布だし、洋風だし、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、麦茶	エネルギー 495kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.2g 炭水化物 74.4g 塩分 2.6g
23	干し羊パン(天然酵母) 白身魚フライ チンゲン菜としめじのソテー フルーツサラダ 春のミネストローネスープ	◎きらずもち ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	メルルーサ、卵、ベーコン、おから、かたくちいわし	チンゲンサイ、ぶなしめじ、キャベツ、りんご、みかん缶、干しぶどう、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、スナップえんどう、ホールトマト缶、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、パン粉、なたね油、砂糖、マカロニ、白玉粉、黒砂糖	食塩、穀物酢、昆布だし、水、麦茶	エネルギー 444kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.1g 炭水化物 72.2g 塩分 2.0g
24	キーマカレー 粒じゃがが煮 ワカメサラダ 卵スープ	◎ツナドック ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	豚ひき肉、牛乳、しばえび、卵、ツナ缶、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、グリーンピース、生わかめ、もやし、さやいんげん、ほうれんそう、しいたけ、長ねぎ、キャベツ、バナナ	はいが精米、なたね油、じゃがいも、砂糖、ごま油、かたくり粉、ロールパン	カレールー、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、米酢、昆布だし、洋風だし、マヨネーズ	エネルギー 679kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.5g 炭水化物 96.3g 塩分 2.9g
25	ごはん 鮭の照り焼き 五目煮 カリカリじゃこ和え 味噌汁(油揚げ、ワカメ)	◎ごまスティックケーキ ◎牛乳 ◎きよみかん	さけ、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、卵、牛乳	ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャベツ、こまつな、生わかめ、えのきたけ、万能ねぎ、きよみ	はいが精米、しらす干し、砂糖、薄力粉、いりごま、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 588kcal たんぱく質 28.8g 脂質 18.8g 炭水化物 80.7g 塩分 2.2g
26	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め チンゲン菜と桜えびの和え物 茹でスナップえんどう 中華風スープ	◎じゃこトースト ◎牛乳 ◎バナナ	豚もも肉、厚揚げ、さくらえび、しらす干し、牛乳	キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、スナップえんどう、もやし、万能ねぎ、あおのり、バナナ	はいが精米、なたね油、砂糖、ごま油、食パン	麦みそ、こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、トマトケチャップ、昆布だし、洋風だし	エネルギー 532kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.9g 炭水化物 79.2g 塩分 2.1g
28	キャロブパン(天然酵母) タンダーチキン パスタソテー さつま芋と人参のバター煮 もやしのスープ	◎ふりかけごはん ◎麦茶 ◎夏みかん ◎煮干し	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、削り節、かたくちいわし	こまつな、まいたけ、ぶなしめじ、にんじん、もやし、たまねぎ、さやえんどう、まこんぶ、あおのり、なつみかん	食パン、スパゲッティ、なたね油、さつまいも、食塩不使用バター、砂糖、はいが精米、いりごま	カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、昆布だし、麦茶	エネルギー 570kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.8g 炭水化物 94.7g 塩分 2.0g
30	グリーンピースごはん 揚げ豆腐 ミニ野菜春巻き 小松菜のお浸し いちご 若竹汁	◎柏もち ◎麦茶 ◎ゴールデンキウイ	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび、あずき	グリーンピース、干しひじき、にんじん、さやえんどう、しいたけ、キャベツ、もやし、にら、こまつな、いちご、生わかめ、たけのこ、万能ねぎ、ゴールデンキウイ	はいが精米、なたね油、砂糖、春巻きの皮、上新粉、かたくり粉	食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、水、麦茶	エネルギー 513kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.2g 炭水化物 85.6g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です