



2025年4月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
1	火	麦茶 ビスケット	ごはん	親子丼 もやしと油揚げのおかか和え 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 じゃが芋のボンデケーキ	米・砂糖・ごま油・ごま・じゃが芋・片栗粉・小麦粉・バター	卵・鶏肉・油揚げ・かつお節・牛乳・チーズ	玉葱・のり・もやし・きゅうり・人参・なめこ・万能ねぎ	かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌
2	水	麦茶 小魚せんべい	食パン	鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とツナのサラダスープ(かぼちゃ・玉葱)	牛乳 フルーツヨーグルト	食パン・バター 小麦粉・砂糖・油	鶏肉・牛乳・ツナ・ヨーグルト	玉葱・人参・グリーンピース・ほうれん草・きゅうり・かぼちゃ・バナナ・みかん缶・キウイフルーツ・いちご	塩・コンソメ・酢・醤油
3	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 わかめとちくわの中華サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 揚げ玉と小エビのおにぎり	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・揚げ玉	豆腐・豚肉・ちくわ・卵・牛乳・干しエビ	長葱・人参・椎茸・ピーマン・にんにく・生姜・わかめ・きゅうり・玉葱・コーン・青のり	酒・中華だし・醤油・味噌・酢・和風だし・みりん
4	金	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	ポークカレー 白菜とハムのマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	ヨーグルトドリンク いちごジャムパイ	米・油・じゃが芋・マヨネーズ・パイ皮	豚肉・牛乳・ハム・ヨーグルトドリンク	人参・玉葱・グリーンピース・白菜・きゅうり・オレンジ・いちごジャム	カレールウ・塩
5	土	麦茶 ゼリー	うどん	焼きうどん 金平ごぼう 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	牛乳 ミルククリームパン	うどん・油・ごま油・砂糖・ごま・ミルククリームパン	豚肉・かつお節・油揚げ・牛乳	キャベツ・人参・玉葱・ごぼう・絹さや・ほうれん草	和風だし・ソース・醤油・酒・みりん・塩
6	日								
7	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鮭の西京焼き 大根の鶏そぼろ煮 すまし汁(小松菜・えのき茸)	牛乳 カルピスゼリー クッキー	米・砂糖・油・片栗粉・寒天・クッキー	鮭・鶏肉・牛乳・カルピス	大根・人参・いんげん・小松菜・えのき茸	味噌・酒・みりん・かつおだし・醤油・塩
8	火	麦茶 ビスケット	ふりかけごはん	しらすと納豆の卵焼き ひじきとさつま揚げの炒り煮 味噌汁(豆腐・わかめ)	牛乳 ハムチーズサンド	米・ごま油・砂糖・白滝・油・食パン・マーガリン	卵・しらす・納豆・さつま揚げ・豆腐・牛乳・ハム・チーズ	万能ねぎ・ひじき・人参・グリーンピース・わかめ	ふりかけ・塩・酒・醤油・かつおだし・みりん・味噌
9	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉のガーリック焼き キャベツとツナのソテー スープ(カブ・人参)	牛乳 ココアバナナケーキ	米・砂糖・油・ホットケーキミックス粉・バター	鶏肉・ツナ・牛乳	にんにく・キャベツ・人参・玉葱・カブ・カブ菜・バナナ	塩・酒・コンソメ・ココア
10	木	麦茶 ヨーグルト	スパゲッティ	スパゲッティミートソース 粉ふき芋(チーズ) 豆乳スープ(アスパラガス・コーン)	牛乳 おかかおにぎり	スパゲッティ・油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・バター・米・ごま	豚肉・チーズ・豆乳・牛乳・かつお節	玉葱・人参・トマト・チャップ・ソース・パセリ・アスパラガス・コーン	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・味噌・醤油
11	お誕生会 金	麦茶 カルシウムせんべい	筍ご飯	お花しゅうまい 菜の花和え 中華スープ(花麩・三つ葉)	牛乳 ケーキ	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・しゅうまい皮・お麩・ケーキ	鶏肉・油揚げ・豚肉・豆腐・卵・牛乳	筍・人参・玉葱・生姜・菜の花・ほうれん草・きゅうり・三つ葉	塩・和風だし・醤油・中華だし
12	土	麦茶 ゼリー	ロールパン	春野菜のポトフ 卵のサラダ フルーツ(パイン缶)	牛乳 ツナご飯	ロールパン・油・マヨネーズ・米	ウインナー・卵・牛乳・ツナ	キャベツ・カブ・カブ菜・じゃが芋・人参・スナップエンドウ・にんにく・きゅうり・玉葱・パイン缶・青のり	塩・コンソメ・醤油
13	日								
14	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鱈の竜田揚げ 温野菜サラダ すまし汁(白菜・しめじ)	牛乳 マカロニきな粉	米・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ・マカロニ	鱈・牛乳・きな粉	生姜・かぼちゃ・ブロッコリー・カブ・白菜・しめじ	醤油・みりん・塩・かつおだし
15	火	麦茶 ビスケット	ごはん	親子丼 もやしと油揚げのおかか和え 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 じゃが芋のボンデケーキ	米・砂糖・ごま油・ごま・じゃが芋・片栗粉・小麦粉・バター	卵・鶏肉・油揚げ・かつお節・牛乳・チーズ	玉葱・のり・もやし・きゅうり・人参・なめこ・万能ねぎ	かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	454	17.0	15.0	60.5	1.6
3~5歳	578	22.1	19.7	75.7	2.1



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
16	水	麦茶 小魚せんべい	食パン	鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とツナのサラダ スープ(かぼちゃ・玉葱)	牛乳 フルーツヨーグルト	食パン・バター 小麦粉・砂糖・油	鶏肉・牛乳・ツナ・ヨーグルト	玉葱・人参・グリーンピース・ほうれん草・きゅうり・かぼちゃ・バナナ・みかん缶・キウイフルーツ・いちご	塩・コンソメ・酢・醤油
17	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 わかめとちくわの中華サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 揚げ玉と小エビのおにぎり	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・揚げ玉	豆腐・豚肉・ちくわ・卵・牛乳・干しエビ	長葱・人参・椎茸・ピーマン・にんにく・生姜・わかめ・きゅうり・玉葱・コーン・青のり	酒・中華だし・醤油・味噌・酢・和風だし・みりん
18	金	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	ポークカレー 白菜とハムのマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	ヨーグルトドリンク いちごジャムパイ	米・油・じゃが芋・マヨネーズ・パイ皮	豚肉・牛乳・ハム・ヨーグルトドリンク	人参・玉葱・グリーンピース・白菜・きゅうり・オレンジ・いちごジャム	カレールウ・塩
19	土	麦茶 ゼリー	うどん	焼きうどん 金平ごぼう 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	牛乳 ミルククリームパン	うどん・油・ごま油・砂糖・ごま・ミルククリームパン	豚肉・かつお節・油揚げ・牛乳	キャベツ・人参・玉葱・ごぼう・絹さや・ほうれん草	和風だし・ソース・醤油・酒・みりん・塩
20	日								
21	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鮭の西京焼き 大根の鶏そぼろ煮 すまし汁(小松菜・えのき茸)	牛乳 カルピスゼリー クッキー	米・砂糖・油・片栗粉・寒天・クッキー	鮭・鶏肉・牛乳・カルピス	大根・人参・いんげん・小松菜・えのき茸	味噌・酒・みりん・かつおだし・醤油・塩
22	火	麦茶 ビスケット	ふりかけごはん	しらすと納豆の卵焼き ひじきとさつま揚げの炒り煮 味噌汁(豆腐・わかめ)	牛乳 ハムチーズサンド	米・ごま油・砂糖・白滝・油・食パン・マーガリン	卵・しらす・納豆・さつま揚げ・豆腐・牛乳・ハム・チーズ	万能ねぎ・ひじき・人参・グリーンピース・わかめ	ふりかけ・塩・酒・醤油・かつおだし・みりん・味噌
23	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉のガーリック焼き キャベツとツナのソテー スープ(カブ・人参)	牛乳 ココアバナナケーキ	米・砂糖・油・ホットケーキミックス粉・バター	鶏肉・ツナ・牛乳	にんにく・キャベツ・人参・玉葱・カブ・カブ菜・バナナ	塩・酒・コンソメ・ココア
24	木	麦茶 ヨーグルト	スパゲッティ	スパゲッティミートソース 粉ふき芋(チーズ) 豆乳スープ(アスパラガス・コーン)	牛乳 おかかおにぎり	スパゲッティ・油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・バター・米・ごま	豚肉・チーズ・豆乳・牛乳・かつお節	玉葱・人参・トマト・チャップ・ソース・パセリ・アスパラガス・コーン	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・味噌・醤油
25	金	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	豆腐とささみのパンパンジー風 焼きビーフン 中華スープ(もやし・ニラ)	牛乳 コーンフレーク(レーズン入り)	米・砂糖・マヨネーズ・ごま・ビーフン・ごま油・コーンフレーク	豆腐・鶏肉・豚肉・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・ピーマン・椎茸・もやし・ニラ・レーズン	味噌・酢・醤油・塩・中華だし
26	土	麦茶 ゼリー	ロールパン	春野菜のポトフ 卵のサラダ フルーツ(パイン缶)	牛乳 ツナご飯	ロールパン・油・マヨネーズ・米	ウインナー・卵・牛乳・ツナ	キャベツ・カブ・カブ菜・じゃが芋・人参・スナップエンドウ・にんにく・きゅうり・玉葱・パイン缶・青のり	塩・コンソメ・醤油
27	日								
28	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鱈の竜田揚げ 温野菜サラダ すまし汁(白菜・しめじ)	牛乳 マカロニきな粉	米・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ・マカロニ	鱈・牛乳・きな粉	生姜・かぼちゃ・ブロッコリー・カブ・白菜・しめじ	醤油・みりん・塩・かつおだし
29	火								
30	水	麦茶 ビスケット	ごはん	ツナとチーズのオムレツ アスパラガスとハムのサラダ スープ(ウインナー・キャベツ)	牛乳 納豆ご飯おにぎり	米・油・砂糖	卵・ツナ・チーズ・ハム・ウインナー・牛乳・納豆	玉葱・人参・アスパラガス・きゅうり・キャベツ・万能ねぎ	塩・ケチャップ・酢・醤油・コンソメ・和風だし

4月旬の食材

- ・鱈・しらす・ひじき・わかめ・アスパラガス・かぶ・キャベツ・グリーンピース・ごぼう・絹さや・しいたけ・筍・玉葱・ニラ・パセリ・三つ葉
- ・いちご・キウイ