

令和7年

4月

献立表

清水保育園

日	曜日	昼食	食材			その他
		間食	血や肉を作るもの	熱や力となるもの	体の調子をよくするもの	調味料等
14	月	ゆかりごはん	豆腐、わかめ、味噌 鶏肉	米	いんげん ほうれん草、人参、もやし 清見オレンジ	ゆかり
		みそ汁		じゃがいも、片栗粉、油、砂糖		だし汁
		じゃがいもと鶏肉の揚げ煮		ごま油		醤油、みりん
28		ナムル		小麦粉、砂糖、バター、マーガリン、ケーキンロップ		醤油
		牛乳／ホットケーキ	牛乳／鶏卵、牛乳			ベーキングパウダー
1	火	昆布ごはん	昆布佃煮 油揚げ、味噌 鶏肉	米	大根 玉葱、人参、グリーンピース(冷) ほうれん草、人参、もやし 甘夏みかん	だし汁
		みそ汁		油、じゃがいも、三温糖		醤油、酒
		鶏じゃが		かつお節		醤油、だし汁
15		ほうれん草のおかか和え		バター、砂糖、小麦粉、いちごジャム		ベーキングパウダー
		牛乳／ジャムマフィン	牛乳／鶏卵、牛乳			
2	水	ロールパン	ベーコン 豚肉	ロールパン、マーガリン	キャベツ、ほうれん草、人参、えのき茸 玉葱 人参、きゅうり、トマト バナナ	コンソメ、醤油、塩、こしょう
		野菜スープ		じゃがいも、片栗粉		塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース
		ハンバーグ		砂糖、油		酢、塩、こしょう
16		キャロットサラダ		茹で中華麺、油		鶏ガラスープの素、醤油、塩、こしょう
		牛乳／みそラーメン	牛乳／豚肉、味噌		にんにく、生姜、もやし、玉葱、人参、にら	
3	木	菜の花ごはん	鶏卵 わかめ メカジキ	米、油	水菜 茹で筍 生姜 小松菜、人参、もやし 不知火	酒、塩、みりん
		若竹汁		片栗粉、油		だし汁、醤油、塩
		カジキの竜田揚げ		干しひじき、かつお節		酒、醤油
17		小松菜の磯和え		ロールパン、チョコクリーム		だし汁、醤油
		牛乳／チョコパン	牛乳／			
4	金	ロールパン	ベーコン 鶏肉	ロールパン、マーガリン	玉葱、しめじ キャベツ、人参、ホールコーン缶 清見オレンジ	コンソメ、醤油、塩、こしょう
		オニオンスープ		油		醤油、塩、こしょう、ケチャップ、みりん
		チキンソテー		砂糖、油		酢、塩
18		コーンサラダ		餃子の皮、ごま油、片栗粉、油		醤油、塩、こしょう、酒
		牛乳／揚げ餃子	牛乳／豚肉		葱、にら、干し椎茸、キャベツ、生姜、にんにく	
5	土	カレーうどん	豚肉	茹でうどん、片栗粉、油	葱、玉葱、人参 人参、いんげん オレンジ	醤油、みりん、塩、だし汁、カレールー
		じゃがいもの炒め煮		じゃがいも、油、砂糖		醤油、酒、みりん
		牛乳／		スナックパン		
		牛乳／スナックパン	牛乳／			
19	土	焼きそば	豚肉、青のり	蒸し中華麺、油	人参、キャベツ、もやし、ピーマン 南瓜 オレンジ	塩、こしょう、焼きそばソース
		南瓜の含め煮		砂糖		醤油
		牛乳／		スナックパン		
		牛乳／スナックパン	牛乳／			
7	月	カレーライス	豚肉、牛乳 豆腐	米、じゃがいも、油	玉葱、人参、にんにく、生姜 ほうれん草 キャベツ、きゅうり、人参、みかん缶、パイン缶 清見オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、カレールー
		すまし汁		油		だし汁、醤油、塩
		フレンチサラダ		さつまいも、バター、砂糖		酢、塩
21		トマト				
		牛乳／スイートポテト	牛乳／生クリーム			
8	火	三色ごはん	豚肉、鶏卵 豆腐、わかめ、味噌	米、砂糖、油	生姜、ほうれん草 きゅうり、もやし、人参 不知火	醤油、酒、塩
		みそ汁		じゃがいも、砂糖		だし汁
		じゃがいもの甘辛煮		春雨、ごま油、砂糖		醤油、酒
22		中華和え		黒砂糖、片栗粉、砂糖		酢、醤油、塩
		牛乳／黒糖わらびもち風	牛乳／きな粉			
9	水	ロールパン	鶏肉、牛乳 鶏肉	ロールパン、マーガリン	人参、玉葱 にんにく ブロッコリー、ホールコーン(冷)、プチトマト 甘夏みかん	コンソメ、塩、こしょう
		クリームスープ		小麦粉、バター、じゃがいも、油		醤油、酒
		鶏肉のマーマレード焼き		マーマレード		塩、醤油
23		温野菜		バター		キャベツ、塩、こしょう
		牛乳／スパゲティナポリタン	牛乳／ベーコン、粉チーズ	スパゲティ	玉葱、人参、ピーマン	
10	木	ふりかけごはん	かつお節、青のり 豚肉、豆腐、味噌 鮭	米、黒ごま	人参、大根、ごぼう、万能葱 生姜 ほうれん草、もやし、人参、トマト 不知火	塩
		豚汁		油、じゃがいも		だし汁
		鮭の生姜焼き		砂糖、白ごま		醤油、みりん
24		ごま和え、トマト		ロールパン、マーガリン		醤油
		牛乳／ハムチーズパン	牛乳／ロースハム、スライスチーズ			
11	金	ロールパン	ベーコン 鶏肉	ロールパン、マーガリン	春キャベツ、人参、干し椎茸 葱、生姜 人参、きゅうり 清見オレンジ	コンソメ、醤油、塩
		春キャベツのスープ		ごま油、片栗粉、砂糖		酒、塩、ケチャップ、中濃ソース
		鶏肉のケチャップ焼き		じゃがいも、マヨネーズ		塩、こしょう
25		ポテトサラダ		茹で中華麺、油		鶏ガラスープの素、塩、こしょう、醤油
		牛乳／肉野菜ラーメン	牛乳／豚肉		もやし、人参、キャベツ、玉葱、にら、葱、にんにく	
12	土	きつねうどん	油揚げ、乾燥わかめ さつま揚げ	茹でうどん、砂糖	葱、ほうれん草 蓮根、人参、ごぼう オレンジ	だし汁、醤油、みりん、酒、塩
		根菜の煮物		油、砂糖		醤油、酒
		牛乳／		スナックパン		
		牛乳／スナックパン	牛乳／			
26	土	スパゲティナポリタン	ベーコン、牛乳、粉チーズ 豚肉	スパゲティ、バター、油、砂糖	玉葱、ピーマン、人参、マッシュルーム缶、パセリ粉 大根、人参、いんげん オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう
		豚肉と大根の炒め煮		油、砂糖		醤油、みりん
		牛乳／		スナックパン		
		牛乳／スナックパン	牛乳／			
30	水	チキンライス	鶏肉	米、油	人参、玉葱、ピーマン ほうれん草 生姜、にんにく ブロッコリー、プチトマト	塩、こしょう、ケチャップ
		すまし汁		玉麴		だし汁、醤油、塩、酒
		鶏肉の唐揚げ		片栗粉、油		酒、醤油
		粉ふきいも、ブロッコリー、プチトマト		じゃがいも		塩
		フルーツゼリー				青リンゴゼリー、ブドウゼリー、いちごゼリー
		牛乳／鯉のぼりケーキ	牛乳／鶏卵、牛乳、生クリーム	グラニュー糖、小麦粉、バター、砂糖、いちごジャム		

今月の平均エネルギー 乳児:490 kcal 幼児:578kcal

※乳児は毎日10時と12時に牛乳を飲んでいきます。
○献立(食材)は、園の行事・その他(非常食体験など)の都合により、変更することがありますのでご了承ください。
○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。