

2025年

4月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児)		行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 脂質	蛋白質 塩分	
1	かし	ご飯 豚肉のはちみつ生姜焼き	豚肉 茹大豆	米 油	玉葱 人参 しらたき グリンピース	♪青菜と鮭のおにぎり	571(490)	21.8(17.9)	1日
火	麦茶	ひじきの炒り煮 オレンジ	油揚げ	はちみつ	生姜 ひじき オレンジ	牛乳	17.5(14.0)	1.2(1.0)	慣れ保育
2	かし	ご飯 お好み焼き風卵焼き	豚挽肉 卵	米 油	きゃべつ 人参 ビーマン 玉葱 あおさ	♪キャロットゼリー せんべい	538(513)	16.4(16.3)	2日～4日
水	牛乳	わかめときゅうりの酢の物 パナナ		小麦粉	わかめ きゅうり パナナ	牛乳	15.3(15.2)	1.4(1.3)	新入園児食前帰宅
3	かし	ご飯 かじきの角煮	かじき 卵	米 油	細切昆布 きゅうり	♪レーズンスコーン	563(543)	25.5(23.6)	
木	牛乳	切り昆布の和え物 みそしる☆	豆腐 かにかまぼこ		玉葱 わかめ	牛乳	16.2(16.8)	2.4(2.1)	
4	かし	けんちんうどん	豚肉 かまぼこ	うどん	大根 人参 ごぼう 小松菜 こんにゃく	せんべい クッキー	429(434)	15.4(16.0)	
金	牛乳	さつま芋の天ぷら オレンジ	油揚げ	さつま芋	長葱 干しいたけ オレンジ	牛乳	11.8(12.7)	3.2(2.9)	7日～9日 新入園児食後帰宅
5	かし	焼きそば	豚肉	焼きそば	きゃべつ 人参 もやし あおさ	せんべい クッキー	400(421)	16.2(16.3)	
土	牛乳	豆腐のみそ汁	豆腐	油	わかめ 玉葱	牛乳	13.8(15.4)	2.3(2.3)	
7	かし	ご飯 かれのいの煮つけ	かれい	米	きゅうり 人参 コーン缶	♪寒天ババロア せんべい	455(462)	20.2(19.8)	
月	牛乳	ポテトサラダ みそ汁☆	ハム	じゃが芋	大根 えのきたけ わかめ	麦茶	8.3(10.2)	2.6(2.3)	
8	かし	カレーライス (ちゅうりっぷ組ホワイトシチュー)	豚肉	米 油	玉葱 人参 グリンアスパラガス	カステラ せんべい	661(617)	20.9(19.9)	
火	牛乳	アスパラソティ マスカットゼリー	ウインナー	じゃが芋	コーン缶 マスカットゼリー	牛乳	17.1(17.5)	1.7(1.5)	10日～14日 新入園児午睡体験14時まで
9	かし	スパゲティナポリタン	豚挽肉	油	玉葱 人参 マッシュルーム缶 コーン缶	♪ホットケーキ	508(522)	19.2(20.1)	
水	牛乳	大根とツナのサラダ パナナ	ツナ缶	スパゲティ	グリンピース 大根 きゅうり パナナ	牛乳	18.2(19.4)	1.1(1.4)	
10	かし	ご飯 鶏肉のから揚げ	鶏肉	米 油	人参 きゅうり もやし	♪たけのこおにぎり	543(522)	20.1(19.3)	14日 幼児組身体測定
木	牛乳	中華風酢の物 みそ汁☆	厚揚げ ハム	春雨 ごま油	白菜 玉葱	麦茶	14.9(15.8)	1.8(1.6)	
11	かし	ご飯 和風ミートローフ	豚挽肉 卵	米	玉葱 人参 グリンピース コーン缶	♪ジャム&マーガリン サンド	630(587)	23.9(22.3)	
金	牛乳	かぼちゃサラダ オレンジ	ハム 脱脂粉乳		ひじき きゅうり かぼちゃ	牛乳	21.7(20.3)	0.9(0.9)	15日～16日 新入園児午後おやつまで16時迎え 15日さくら組懇談会/ たんぽぽ組身体測定 16日ちゅうりっぷ組 身体測定 17日～新入園児通 常保育 あか組身体測定/うめ 組懇談会
12	かし	焼うどん	豚肉	うどん 油	人参 きゃべつ もやし あおさ	♪バームクーヘン せんべい	443(438)	16.6(16.5)	
土	牛乳	みそ汁	油あげ	じゃが芋	玉葱 わかめ	牛乳	11.9(12.4)	2.1(1.9)	
14	かし	ご飯 さわらの煮つけ	さわら	米 麩	きゃべつ 人参 ほうれん草 きゅうり	♪ポップコーンウエ ハース	513(499)	23.4(22.0)	15日～16日 新入園児午後おやつまで16時迎え 15日さくら組懇談会/ たんぽぽ組身体測定 16日ちゅうりっぷ組 身体測定 17日～新入園児通 常保育 あか組身体測定/うめ 組懇談会
月	牛乳	きゃべつの胡麻和え キラキラスープ	ツナ缶	ごま	コーン缶 大根 わかめ	♪ヤクルトジョア	12.6(13.4)	2.1(1.9)	
15	かし	ご飯 煮込みハンバーグ	豚鶏挽肉 卵	米 油	玉葱 人参 きゅうり	♪フрутゼリー せんべい	629(591)	21.9(20.8)	
火	牛乳	スパゲティサラダ パナナ	豆腐 牛乳 ハム	スパゲティ	パナナ	牛乳	20.1(20.0)	1.5(1.4)	22日 たんぽぽ組懇談会
16	かし	レーズンパン マカロニグラタン	鶏肉	パン 油	玉葱 人参 マッシュルーム缶 オレンジ	♪青菜しらすおにぎり	515(496)	20.6(19.6)	
水	豆乳	スティック野菜 オレンジ	脱脂粉乳	マカロニ	グリンピース コーン缶 きゅうり スナッフえ んどう	牛乳	12.3(12.6)	2.5(2.2)	
17	かし	ご飯 マーボー豆腐	豚挽肉	米 油	玉葱 人参 もやし ニラ 筍水煮	♪アンビベホットケ ーキ	557(533)	21.0(20.0)	18日 もも組懇談会
木	牛乳	きゃべつコーンサラダ パナナ	豆腐	ごま油	干しいたけ コーン缶 きゃべつ きゅうり パナナ	牛乳	16.7(17.2)	1.1(1.0)	
18	かし	ご飯 鶏肉のトマトソース煮	鶏肉	米 油	トマト缶 玉葱 ブロッコリー	♪玄米スティック せんべい	543(517)	19.7(19.0)	
金	牛乳	ブロッコリーのツナ和え オレンジ	ツナ缶		レモン もやし 人参 オレンジ	牛乳	16.6(16.2)	1.4(1.4)	24日 ちゅうりっぷ組懇談会 /2・5歳リトミック
19	かし	わかめうどん	鶏肉	うどん	人参 玉葱 わかめ	♪スティックパン せんべい	451(468)	15.8(17.9)	
土	牛乳	さつま芋の甘煮		さつま芋	干しいたけ 小松菜	牛乳	8.0(10.7)	3.1(2.9)	
21	かし	ご飯 かじきのりんごソースかけ	かじき	米 油	りんご 玉葱 人参	♪さつま芋の蒸しもの	580(552)	24.6(22.9)	
月	牛乳	人参シリシリ みそ汁☆	卵 ツナ缶		大根 えのきたけ わかめ	牛乳	16.8(17.3)	1.7(1.5)	
22	かし	ご飯 高野豆腐と鶏肉の炒り煮	鶏肉	米 油	大根 人参 ごぼう 玉葱 白菜 えのきたけ	♪マカロニきなこ	499(481)	22.0(20.8)	
火	牛乳	かぼちゃの素揚げ 白菜スープ	高野豆腐		かぼちゃ 干し椎茸	麦茶	15.8(15.6)	1.4(1.3)	25日 誕生日会 あか組懇談会
23	かし	食パン ポークビーンズ	豚挽肉 茹大豆	食パン 油	人参 玉葱 トマト缶 ブロッコリー	♪カミカミおにぎり	544(529)	24.7(23.4)	
水	豆乳	ブロッコリー ヨーグルト	ヨーグルト	じゃが芋	パセリ	牛乳	14.5(14.5)	1.1(1.1)	
24	かし	ご飯 鮭のにつけ	鮭	米 油	生姜 人参 オレンジ 塩昆布	コーンフレーク	504(491)	24.6(22.9)	
木	牛乳	納豆和え オレンジ	納豆		ほうれんそう きゃべつ	牛乳	9.2(11.2)	2.1(1.8)	
25	かし	ふりかけご飯 ポテトコロッケ	豚挽肉	米	玉葱 人参 きゅうり 塩昆布	♪ロールケーキ	555(554)	14.5(15.2)	25日 誕生日会 あか組懇談会
金	牛乳	きゃべつのさっぱり和え パナナ	卵 しらす	油 じゃが芋	ふりかけ きゃべつ きゅうり パナナ	野菜ジュース	16.8(17.9)	1.8(1.6)	
26	かし	スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ	玉葱 人参 きゃべつ	甘食パン せんべい	492(508)	18.7(19.7)	
土	牛乳	コールスローサラダ	かまぼこ チーズ		コーン缶	牛乳	17.3(18.9)	1.6(1.7)	
28	かし	ご飯 ぶりの洋風煮	ぶり	米	生姜 にんにく 大根 人参 きゅうり	♪豆乳わらびもち	566(535)	24.9(23.1)	
月	牛乳	大根と油揚げの酢の物 卵スープ	油揚げ 卵	バター	玉葱 干しいたけ	牛乳	19.6(18.7)	1.7(1.6)	
30	かし	ご飯 豚肉のマーマレード焼き	豚肉 厚揚げ	米 油	玉葱 マーマレードジャム きゅうり	♪フライドポテト	641(597)	21.8(20.6)	3歳以上児平均提供栄養量・()未満児：エネルギー533(516)・蛋白質20.6(19.8)・脂質15.7(16.0)・食塩1.8(1.7)
水	豆乳	マカロニサラダ みそ汁☆	ハム	マカロニ	もやし 人参 きゃべつ もやし	麦茶	29.1(26.0)	1.5(1.4)	

入園・進級
おめでとうございます





しっかりとろろ
朝ごはん

新年度を迎え子ども達も新しい生活が始まりました。
元気に毎日を送るためには、早寝、早起きで生活リズムを整え、毎朝きちんと朝ごはんを食べる事が大切です。



★ きゃべつのさっぱり和え

【材料2人分】きゃべつ 150g・人参 20g・きゅうり 15g・しらす干し 10g・塩昆布 ひとつまみ

① きゃべつを2cm角四角切、人参は短冊切、きゅうりは薄輪切にする。

② 鍋に湯を沸かし人参を入れ、1分程茹でたらきゃべつを加え茹でる。

③ きゃべつがしんなりしたら、ざるにあげ冷ます。

④ ③の水気を絞り、きゅうり、しらす干し、塩昆布を加える。

※ 味が薄い場合は塩で調節してください

♡ 甘くて柔らかい春きゃべつは 他にも、ベーコンとさっと炒めたり、ごま和え、スープ、お好みのドレッシングでサラダ等たっぷり食べられます。



3歳以上児平均提供栄養量・()未満児：エネルギー533(516)・蛋白質20.6(19.8)・脂質15.7(16.0)・食塩1.8(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。