

令和7年4月 献立表

愛の園保育園・こむっじ保育園

日	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1火	14月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	144kcal たんぱく質:21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	144kcal たんぱく質:23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g
3木	15火	牛乳 パン 鶏のから揚げ トマト アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 鶏肉 鉄強化ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 マヨネーズ スープの素 クラッカー	しょうが トマト アスパラガス 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	144kcal たんぱく質:20.5g 脂質:21.8g 食塩相当量:1.7g	144kcal たんぱく質:21.6g 脂質:23.3g 食塩相当量:2g
2水	16水	牛乳 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 白身魚 油揚げ わかめ みそ 煮干し スキムミルク 卵	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 バター	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	144kcal たんぱく質:22.8g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.8g	144kcal たんぱく質:25.5g 脂質:14g 食塩相当量:2.2g
4金	30水	牛乳 ごはん エス肉じゃがが 小松菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 ビスケット	玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜	144kcal たんぱく質:15.8g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g	144kcal たんぱく質:16.8g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.7g
5土	19土	牛乳 イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン チーズ	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ロールパン ウスターソース バター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン えのきたけ ねぎ	144kcal たんぱく質:15.7g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.2g	144kcal たんぱく質:19.7g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.9g
7月	21月	牛乳 ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん テンゲンサイ	144kcal たんぱく質:21.9g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.3g	144kcal たんぱく質:24.3g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.7g
9水	22火	牛乳 パン ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 合ひき肉 卵 いりこ	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ	144kcal たんぱく質:21.5g 脂質:20.5g 食塩相当量:1.3g	144kcal たんぱく質:23.7g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.5g
11金	18金	牛乳 ごはん 魚のたった揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん	144kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.2g	144kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g
10木	24木	牛乳 ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 凍豆腐 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	144kcal たんぱく質:21.2g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g	144kcal たんぱく質:23.5g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.9g
8火	25金	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 牛肉 スキムミルク 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	144kcal たんぱく質:17.7g 脂質:22.4g 塩相当量:1.9g	144kcal たんぱく質:19g 脂質:19g 食塩相当量:2.4g
12土	26土	牛乳 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏もも かまぼこ 卵 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 しょ うゆ 酒 せんべい 米	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	144kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	144kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g
17木		牛乳 パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏肉 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ	ロールパン じゃがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	にんじん 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	144kcal たんぱく質:20g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.9g	144kcal たんぱく質:21.6g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g
23水		牛乳 たけのこごはん 豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ だし昆布 豚肉 豆腐 わかめ 煮干し	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ さやいんげん トマト きゅうり ねぎ ネーブルオレンジ	144kcal たんぱく質:23.3g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.8g	144kcal たんぱく質:25g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.2g
28月		牛乳 ごはん レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳 レバー かつお節 豆腐 煮干し みそ	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 かりんとう	しょうが キャベツ にんじん なめこ ねぎ	144kcal たんぱく質:20.8g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.2g	144kcal たんぱく質:22.9g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.5g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。  
※23日(水)は誕生会献立です。

月平均栄養価	年齢	区分	144kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	458(487)	19.8	16.9	296	1.8	404	0.25	0.44	17	1.6
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	529(560)	21.8	17.4	259	2.4	464	0.29	0.4	20	2.0

お知らせ

今日、令和7年4月の献立表から、  
日本食品標準成分表(8訂)を用いて  
算出した栄養価を記載しています。  
新しい算出方法では給与量が少なく  
なったように見えることがありますが、これまでと  
給食の提供量や含まれる栄養素の量は変わって  
おりません。  
ご家庭での食事の参考にしていただければと  
思います。

朝ごはんを食すとどんないいことがあるのでしょうか?

朝ごはんを食すと体温が上昇し、脳が  
覚醒するので体が機敏に反応します。  
友だちと楽しく遊び、ケガが少なく集中して  
活動できます。  
また、脳は寝ている間も昼間と同じように  
働いているので、朝起きる時には、エネルギーが  
少なくなっています。朝食を摂れば、1日3食、  
食生活が必要です。

