石山保育園

2025年　4月の献立

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	8 マカロニきな粉	9 パイナップル	10 大学芋	11 ヨーグルト（みかん缶）
	チキンカレー たこさんウインナー キャベツのゆかり和え バナナ 牛乳	御飯 ほっけの塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 一口ゼリー ヨーグルト牛乳	御飯 はくさいのすきやき風煮 わかめのごま酢和え 菜の花と豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	塩焼きそば 鶏つくね もやしのナムル きくらげのスープ 牛乳
14 オレンジ	15 ビスケット	16 プリン	17	18 ヨーグルト（フレーク）
御飯 ひらひら豚カツ 根菜かみかみサラダ コーンスープ ヨーグルト・牛乳	御飯 ふりかけ さばの照り焼 さつまいもとりんごのレモン煮 赤みそ汁 ヨーグルト・牛乳	食パン ストロベリー＆マーガリン れんこんバーグ マカロニサラダ 春野菜のスープ ヨーグルト・牛乳	【お弁当の日】 	タコライス 目玉焼き 水菜のツナ和え 大豆のスープ ワッフル 牛乳
21 あられ	22 お誕生日デザート	23 キウイ	24 いちごのカップケーキ	25 ヨーグルト（パイン缶）
御飯・納豆 牛肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲンサイのごま和え なめこ味噌汁 ヨーグルト・牛乳	たけのこおこわ 鶏の竜田揚げ ひじきと新じゃが芋の炒り煮 春キャベツの味噌汁 ヨーグルト牛乳	御飯 タラのあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 五目汁 ヨーグルト牛乳	御飯 豚肉のスタミナ炒め 大根と厚揚げの煮物 湯葉のみそ汁 ヨーグルト牛乳	ソフト麺 みそソース きのこのキッシュ風 レタスのサラダ トマトのスープ シュークリーム 牛乳
28 はっさく	29	30 ヨーグルト（フルーツソース）		
御飯 マーボー豆腐 小松菜の中華和え 春雨スープ 杏仁豆腐 ヨーグルト・牛乳		御飯 鮭のマヨネーズ焼き カレーきんぴら 具だくさんみそ汁 牛乳		

献　　立　　表

2025年04月　　石山保育園

日 曜	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	栄養価
08 火	チキンカレー たこさんウインナー キャベツのゆかり和え バナナ 牛乳	米、じゃがいも、油	鶏もも肉 ウインナー 牛乳、	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ	カレールウ しょうゆ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g カルシウム 246 g
	マカロニきな粉	マカロニ、三温糖	きな粉			
09 水	御飯 ほっけの塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 一口ゼリー ヨーグルト牛乳	米 砂糖、ごま油	ほっけ(開き干し) ごま 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ほうれん草、もやし、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	食塩 酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 357 g
	パイナップル			パイン缶		
10 木	御飯 はくさいのすきやき風煮 わかめのごま酢和え 菜の花と豆腐のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖 砂糖	牛肉(もも)、なると ちくわ、すりごま 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	白菜、たまねぎ、えのきたけ きゅうり、にんじん、カットわかめ なばな、にんじん、しめじ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち) 酢、食塩 かつおだし汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14 g カルシウム 322 g
	大学芋	さつまいも、なたね油、砂糖	黒ごま		しょうゆ	
11 金	塩焼きそば 鶏つくね もやしのナムル きくらげのスープ 牛乳	焼きそばめん、油 油、片栗粉、三温糖 ごま油	豚肉(もも) 鶏ひき肉、豆乳、卵 ごま かにかまぼこ、ごま 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ 大豆もやし、小松菜、にんじん たまねぎ、コーン(冷凍)、黒きくらげ、カットわかめ	中華だしの素、食塩 みりん、しょうゆ、食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 324 g
	ヨーグルト(みかん缶)		ヨーグルト(加糖)	みかん缶		
14 月	御飯 ひらひら豚カツ 根菜かみかみサラダ コーンスープ ヨーグルト・牛乳	米 小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ、砂糖 オリーブ油	豚肉(肩ロース)、卵 ハム、ごま 豆乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	きゅうり、にんじん、れんこん、ごぼう たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶	ケチャップ、食塩 和風だしの素、しょうゆ コンソメ、食塩	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.3 g カルシウム 269 g
	オレンジ			オレンジ・ネーブル		
15 火	御飯 ふりかけ さばの照り焼 さつまいもとりんごのレモン煮 赤みそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖 さつまいも、砂糖	さば 米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	りんご、干しぶどう、レモン果汁 だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	本みりん、しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 332 g
	ビスケット					
16 水	食パン ストロベリー＆マーガリン れんこんバーグ マカロニサラダ 春野菜のスープ ヨーグルト・牛乳	食パン マーガリン パン粉、油 マカロニ、マヨネーズ じゃがいも	牛ひき肉、牛乳 ツナ水煮缶 鶏ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	いちごジャム たまねぎ、れんこん きゅうり、コーン缶、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩、こしょう 酢、食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.1 g カルシウム 304 g
	プリン					
17	【お弁当の日】					
18 金	タコライス 目玉焼き 水菜のツナ和え 大豆のスープ ワッフル 牛乳	米 マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉 卵 ツナ水煮缶 だいず水煮缶詰 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマト キャベツ、水菜、にんじん トマト、コーン缶、いんげん	ケチャップ、ウスターソース、カレールウ こしょう、食塩 コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.7 g カルシウム 335 g
	ヨーグルト(フレーク)	コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)			

献　　立　　表

2025年04月　　石山保育園

日 曜	献立	材料名 黄	赤	緑		栄養価
21 月	御飯 納豆 牛肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲンサイのごま和え なめこ味噌汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、砂糖 ごま油、砂糖	 挽きわり納豆 牛肉(もも) ちくわ、ごま 米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐 牛乳、ヨーグルト(加糖)	 たまねぎ、ごぼう、にんじん、グリンピース(冷凍) チンゲンサイ、キャベツ、コーン(冷凍) なめこ、白菜、にんじん	 しょうゆ 酒、しょうゆ、みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 318 g
	あられ					
22 火	たけのこおこわ 鶏の竜田揚げ ひじきと新じゃが芋の炒り煮 春キャベツの味噌汁 ヨーグルト牛乳	米、もち米、三温糖、ごま油 油、片栗粉 じゃがいも、砂糖、油	鶏肉もも肉 鶏もも肉 ツナ水煮缶、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たけのこ、グリンピース(冷凍)、干ししいたけ にんじん、いんげん、ひじき キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩、酒 しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 290 g
	お誕生日デザート		生クリーム	みかん缶、バナナ、いちご天然果汁		
23 水	御飯 タラのあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 五目汁 ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉 片栗粉、砂糖 さといも	 たら 豚ひき肉、グリーンピース 油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	 たまねぎ、にんじん、いんげん かぼちゃ だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	 しょうゆ、酒、本みりん、食塩 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.5 g カルシウム 273 g
	キウイ			キウイフルーツ		
24 木	御飯 豚肉のスタミナ炒め 大根と厚揚げ煮物 湯葉のみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、ごま油 砂糖	 豚肉(肩ロース) 厚揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、干し湯葉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	 たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ だいこん、葉ねぎ 糸みつば、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	 しょうゆ、みりん、食塩、オイスターソース、酒、おろしにんにく しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 313 g
	いちごのカップケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、なたね油	豆乳	いちごジャム		
25 金	ソフト麺 みそソース きのこのキッシュ風 レタスのサラダ トマトのスープ シュークリーム 牛乳	ソフト麺 砂糖、油 ゴマドレッシング じゃがいも	 豚ひき肉、赤みそ、牛ひき肉 卵、牛乳、ピザ用チーズ、バター ハム 牛乳	 たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ、しめじ、まいたけ、えのきたけ レタス、ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍) トマト、たまねぎ、にんじん、セロリー	 食塩 食塩、こしょう 食塩、コンソメ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21 g カルシウム 319 g
	ヨーグルト(桃缶)		ヨーグルト(加糖)	もも缶		
28 月	御飯 マーボー豆腐 小松菜の中華和え 春雨スープ 杏仁豆腐 ヨーグルト・牛乳	米 片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油 はるさめ 砂糖	 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ハム ごま 豆乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	 ねぎ、しょうが 小松菜、もやし、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ もも缶、みかん缶、かんてん	 しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22 g 脂質 15.8 g カルシウム 357 g
	はっさく			はっさく		
30 水	御飯 鮭のマヨネーズ焼き カレーきんぴら 具だくさんみそ汁 牛乳	米 マヨネーズ、小麦粉、油 じゃがいも、油	 さけ ベーコン 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	 クリームコーン缶、コーン(冷凍) ブロッコリー、にんじん、たまねぎ だいこん、白菜、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ	 食塩 食塩、カレー粉 かつお・昆布だし汁	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.8 g カルシウム 295 g
	ヨーグルト(フルーツソース)		ヨーグルト(加糖)	いちごジャム		

４　が　つ　の　こ　ん　だ　て

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
	8　まかろにきなこ	9　ぱいなっぷる	10　だいがくいも	11　よーぐると（みかんかん）
	ちきんかれー たこさんういんなー きゃべつのゆかりあえ ばなな ぎゅうにゅう	ごはん ほっけのしおやき ほうれんそうのごまあえ ぶたじる ひとくちぜりー よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん はくさいのすきやきふうに わかめのごまずあえ なのはなととうふのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	しおやきそば とりつくね もやしのなむる きくらげのすーぷ ぎゅうにゅう
14　おれんじ	15　びすけっと	16　ぷりん	17	18　よーぐると（ふれーく）
ごはん ひらひらぶたかつ こんさいかみかみさらだ こーんすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん ふりかけ さばのてりやき さつまいもとりんごのれもんに あかみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	しょくぱん すとろべりー＆まーがりん れんこんばーぐ まかろにさらだ はるやさいのすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	【おべんとうのひ】 	たこらいす めだまやき みずなのつなあえ だいずのすーぷ わっふる ぎゅうにゅう
21　あられ	22　おたんじょうびでざーと	23　きうい	24　いちごのかっぷけーき	25　よーぐると（ぱいんかん）
ごはん・なっとう ぎゅうにくとごぼうのしぐれに ちんげんさいのごまあえ なめこみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	たけのこおこわ とりのたつたあげ ひじきとしんじゃがいものいりに はるきゃべつのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん たらのあんかけ かぼちゃのそぼろに ごもくじる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのすたみないため だいこんとあつあげのにもの ゆばのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	そふとめん みそそーす きのこのきっしゅふう れたすのさらだ とまとのすーぷ しゅーくりーむ ぎゅうにゅう
28　はっさく	29	30　よーぐると（ふるーつそーす）		
ごはん まーぼーどうふ こまつなのちゅうかあえ はるさめすーぷ あんにんどうふ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん さけのまよねーずやき かれーきんぴら ぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう		