2025年度

4月の予定献立

祖師谷保育園分園

日付	おひる	おやつ	材料名（おひる・おやつ） 熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
1 15 (火)	ごはん つくね焼き しらすフレンチ すまし汁	牛乳 ふくれ菓子(鹿児島県)	精白米・きび砂糖・植物油 生パン粉・白玉麩・薄力粉 黒砂糖	牛乳・鶏ひき肉・みそ しらす干し	にんじん・ねぎ・キャベツ 小松菜・みつば	みりん・酒・だし用昆布 だし用かつお節・酢・食塩 ベーキングパウダー しょうゆ	532 20.9 1.8
2 30 (水)	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根の煮つけ みそ汁 バナナ	牛乳 お好み焼き(大阪府)	精白米・植物油・きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	牛乳・生鮭・油揚げ・みそ かつお節・豚肉	切干大根・玉ねぎ・バナナ にんじん・かぼちゃ キャベツ・ピーマン 青のり	しょうゆ・みりん・酒 だし用昆布・だし用煮干し とんかつソース	553 24.5 1.9
3 17 (木)	ロールパン 豆乳シチュー グリーンサラダ 牛乳	お茶 あけぼのおにぎり	ロールパン・植物油・上新粉 じゃがいも・精白米	牛乳・鶏肉・豆乳	玉ねぎ・にんじん・セロリ 冷凍コーン・アスパラガス パセリ・きゅうり キャベツ	食塩・鶏ガラスープ・酢 ベーリーフ	565 20.7 2.1
4 18 (金)	あんかけうどん かぼちゃの甘辛煮 清見オレンジ	牛乳 米粉のいちごジャムケーキ	干しうどん・片栗粉・上白糖 植物油・きび砂糖・米粉	牛乳・豚肉	玉ねぎ・さやえんどう にんじん・清見オレンジ キャベツ・かぼちゃ いちごジャム	だし用かつお節・しょうゆ みりん・だし用昆布・食塩 ベーキングパウダー	534 19.6 2.2
5 19 (土)	ごはん 鶏肉の塩こうじ立田焼き のりサラダ みそ汁	牛乳 せんべい クッキー	精白米・塩こうじ・片栗粉 植物油・じゃがいも クッキー・せんべい	牛乳・鶏肉・みそ	もやし・小松菜・にんじん しょうが・刻みのり 玉ねぎ	みりん・しょうゆ・酢 だし用煮干し	523 23.5 2.0
7 21 (月)	ごはん 肉じゃがうま煮 いんげんのごま和え みそ汁	牛乳 きなこ蒸しパン	精白米・きび砂糖・白ごま 新じゃがいも・薄力粉	牛乳・豚肉・みそ・きな粉	にんじん・新玉ねぎ・白菜 さやいんげん・レーズン えのき	しょうゆ・酒・だし用昆布 ベーキングパウダー だし用煮干し	538 20.0 1.6
8 22 (火)	ぶどうロール 魚のバーベキュー風 ゆで野菜 春雨スープ 清見オレンジ　牛乳	お茶 ひじきおにぎり	ぶどうロール・片栗粉・春雨 きび砂糖・植物油・精白米 白ごま	牛乳・めかじき・油揚げ	りんご・キャベツ・ねぎ きゅうり・干ししいたけ にんじん・清見オレンジ ひじき・生グリンピース	食塩・こしょう・みりん 酒・しょうゆ・だし用昆布 酢・だし用かつお節	528 23.3 2.4
9 23 (水)	ごはん 照り焼きハンバーグ にんじん甘煮 こふきいも みそ汁	牛乳 シュガートースト	精白米・生パン粉・植物油 きび砂糖・片栗粉・バター じゃがいも・グラニュー糖 食パン	牛乳・豚ひき肉・豆乳 みそ	玉ねぎ・にんじん・もやし キャベツ	しょうゆ・だし用昆布 食塩・だし用煮干し	534 21.1 2.2
10 24 (木)	たけのこごはん さわらの塩焼き 春キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳 プレーンスパゲティ	精白米・きび砂糖・植物油 さつまいも・スパゲティ	牛乳・鶏肉・さわら・みそ 豚肉	たけのこ・さやえんどう にんじん・玉ねぎ・パセリ キャベツ・きゅうり 塩昆布・ピーマン	酒・食塩・だし用煮干し しょうゆ・こしょう みりん	541 27.9 2.2
11 25 (金)	ハヤシライス 中華風サラダ バナナ	牛乳 りんごゼリー クラッカー	精白米・植物油・じゃがいも はちみつ・バター・薄力粉 春雨・ごま油・クラッカー きび砂糖・上白糖	牛乳・豚肉	玉ねぎ・にんじん・わかめ きゅうり・りんごジュース バナナ・粉寒天	食塩・鶏ガラスープ・酢 ベーリーフ・ケチャップ とんかつソース・こしょう しょうゆ	590 16.7 1.6
12 26 (土)	豚肉丼 さつまいものサラダ みそ汁	牛乳 キャロットロール	精白米・植物油・きび砂糖 片栗粉・キャロットロール ノンエッグマヨネーズ さつまいも	牛乳・豚肉・みそ	玉ねぎ・にんじん・こねぎ 冷凍グリンピース・大根 キャベツ・きゅうり	だし用昆布・しょうゆ だし用煮干し・酢	558 21.8 1.8
14 28 (月)	ごはん 麻婆豆腐 かぶのあちゃら漬け すまし汁	牛乳 スイートポテト	精白米・植物油・きび砂糖 片栗粉・上白糖・さつまいも バター	牛乳・豚ひき肉・赤みそ 豆腐	にんじん・ねぎ・かぶ葉 かぶ・にら・えのき	食塩・だし用かつお節 だし用昆布・しょうゆ 酢	532 19.6 1.9
16 (水) お楽しみ給食	チキンライス ポテトフレンチ わかめスープ いちご	牛乳 イースタークッキー	精白米・植物油・じゃがいも 白ごま・上白糖・薄力粉	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・にんじん・ねぎ 冷凍グリンピース・わかめ 冷凍コーン・きゅうり いちご	酒・食塩・ケチャップ・酢 だし用かつお節・しょうゆ ベーキングパウダー だし用昆布	564 17.5 2.0

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料７品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの ２１品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・まつたけ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド

＊献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より
前に必ずご家庭でお試しください。
何かありましたらご相談ください。

主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。