



# 4月の献立表



令和7年3月31日  
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 糖や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
1	火	肉じゃが お浸し みそ汁 オレンジ	バナナ	麦茶 おにぎり	じゃが芋 油 砂糖 米 ごま	豚肉 薄揚げ 味噌	玉ねぎ しらたき 人参 しめじ もやし 小松菜 コーン キャベツ 長ねぎ オレンジ バナナ	E 354 P 15.9 F 8.6 塩 2.5	
2	水	鶏肉のパン粉焼き 洋風さんびら みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 チーズチヂミ	パン粉 油 砂糖 麩 薄力粉 片栗粉	鶏肉 ベーコン 味噌 チーズ 牛乳	にんにく ごぼう 人参 ビーマン しらたき 小松菜 えのき 切干大 根 長ねぎ バナナ	E 288 P 15.7 F 11.1 塩 1.9	
3	木	鮭の磯辺揚げ 和え物 みそ汁 オレンジ	バナナ	ジョア せんべい	薄力粉 油 じゃが芋	鮭 わかめ 味噌	キャベツ もやし 人参 オレンジ バナナ	E 343 P 18.9 F 10.2 塩 1.9	
4	金	【入園式:紅白餅】 チキンカレー 野菜サラダ 牛乳 バナナ	ジョア	牛乳 ジャムサンド	じゃが芋 油 食パン	鶏肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし バ ナナ	E 497 P 23.2 F 21.2 塩 2.5	
5	土	豚みそ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油 ごま油	豚肉 味噌 牛乳	キャベツ 玉ねぎ たら しめじ バナナ	E 315 P 14.2 F 14.8 塩 1.4	
7	月	ブルコギ丼 もやしナムル スープ オレンジ	バナナ	牛乳 フライドポテト	春雨 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 じゃが芋	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく もやし 小松菜 コーン チンゲン 菜 オレンジ バナナ	E 344 P 12.1 F 16.1 塩 1.7	
8	火	鶏肉のから揚げ 大根サラダ すまし汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	片栗粉 油 ごま油 砂糖 麩	鶏肉 豆腐 牛乳	生姜 大根 きゅうり 人参 コー ン なめこ バナナ	E 318 P 16.9 F 13.3 塩 1.9	
9	水	【お花見会メニュー】 詰め合わせ オレンジジュース バナナ	野菜スティック	プリン	砂糖	豚挽肉 鮭フレーク 卵	人参 グリーンアスパラガス きゅ うり バナナ	E 336 P 22.2 F 17 塩 1	
10	木	白身フライ コールスロー 三色スープ ゼリー	バナナ	牛乳 手作りマドレーヌ	薄力粉 パン粉 油 ホット ケーキミックス 砂糖 メー プルシロップ	カレー 卵 牛乳 バター	キャベツ グリーンアスパラガス コーン 小松菜 玉ねぎ 人参 バ ナナ	E 404 P 14.7 F 20.4 塩 1.5	
11	金	ポークチャップ コーンポテト みそ汁 オレンジ	ジョア	牛乳 ビスケット	油 砂糖 じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ しめじ にんにく コーン 人参 キャベツ 長ねぎ オレンジ	E 353 P 18.9 F 15.7 塩 1.6	
12	土	五目あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 290 P 13.2 F 11.3 塩 1.2	
14	月	照り焼きバーグ スパゲティサラダ すまし汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ピザトースト	パン粉 油 片栗粉 砂糖 ス パゲティ マヨネーズ 麩 食パン	豚挽肉 わかめ 豆腐 牛乳 ロースハム チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン バナナ ビーマン	E 527 P 25.8 F 25.5 塩 3	
15	火	鮭のみそ焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀 オレンジ	バナナ	麦茶 おにぎり	砂糖 油 米 ごま	鮭 味噌 ひじき さつま揚 げ 豚肉	人参 しらたき グリンピース ご ぼう えのき オレンジ バナナ	E 291 P 18.2 F 6.2 塩 2.2	
16	水	豚肉の生姜炒め ポテトサラダ みそ汁 バナナ	野菜スティック	牛乳 せんべい	油 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 コーン もやし 長ねぎ バナナ	E 368 P 18.9 F 18.4 塩 1.7	
17	木	コロッケ しょうゆフレンチ みそ汁 ゼリー	りんごジュース	牛乳 クッキー	じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 麩	豚挽肉 かまぼこ 味噌 牛 乳	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 コーン キャベツ	E 425 P 14.1 F 19 塩 2	
18	金	鶏肉のバーベキューソース 野菜サラダ スープ バナナ	オレンジ	ジョア せんべい	片栗粉 油 砂糖	鶏肉 わかめ	りんご 長ねぎ キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ バナナ オレンジ	E 271 P 14.7 F 10.8 塩 1.7	
19	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ 生姜 にんにく バナナ	E 360 P 14.7 F 20.3 塩 1.5	
21	月	鶏肉の香味焼き 春野菜のソテー 根菜汁 バナナ	野菜スティック	牛乳 シュガーパイ	砂糖 ごま油 油 グラニュー 糖	鶏肉 ツナ 薄揚げ 味噌 牛乳	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン グリーンアスパラガス 大根 人参 ごぼう バナナ きゅ うり	E 360 P 17.9 F 19.5 塩 2.2	
22	火	【誕生会メニュー】 肉うどん ゼリー	りんごジュース	牛乳 誕生会ケーキ	乾麺	豚肉 薄揚げ 卵 なたと 牛乳 ホイップクリーム	人参 小松菜 長ねぎ	E 566 P 24.9 F 17.9 塩 2	
23	水	焼魚 すき昆布煮 みそ汁 バナナ	オレンジ	牛乳 せんべい	油 砂糖 じゃが芋 麩	鮭 すき昆布 さつま揚げ 味噌 牛乳	しらたき 人参 キャベツ バナナ オレンジ	E 609 P 21.8 F 10.7 塩 2	
24	木	ポークシュウマイ 春雨サラダ 卵スープ オレンジ	麦茶 星たべよ	牛乳 ツナトースト	春雨 ごま油 砂糖 米粉パン 油 マヨネーズ	ポークシュウマイ 卵 牛乳 ツナ	もやし きゅうり 人参 えのき チンゲン菜 コーン オレンジ	E 366 P 13.5 F 14.8 塩 1.7	
25	金	【親子遠足:以上児】 麻婆豆腐 お浸し スープ バナナ	ジョア	麦茶 ビスケット	砂糖 片栗粉 油 ごま	豆腐 豚挽肉 味噌	長ねぎ 人参 グリンピース 干し しいたけ 生姜 にんにく 小松菜 もやし 玉ねぎ しめじ バナナ	E 276 P 13.4 F 16.8 塩 2	
26	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ バナナ	E 333 P 14.6 F 14.9 塩 1.2	
28	月	親子煮 ゆかり和え みそ汁 バナナ	野菜スティック	牛乳 バナナケーキ	砂糖 じゃが芋 ホットケーキ ミックス 油	鶏肉 卵 かまぼこ 味噌 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり 小松菜 長ねぎ バナナ	E 388 P 19.2 F 17.5 塩 2.6	
30	水	メンチカツ フレンチサラダ なめこ汁 ゼリー	りんごジュース	牛乳 源氏パイ	パン粉 薄力粉 油	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ キャベツ コーン グリー ンアスパラガス 人参 なめこ 長 ねぎ	E 439 P 16.5 F 23.1 塩 1.8	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。 ※赤い字は完全給食の日です。 ※緑の字の日はカムカムの日です。 ※青い字は手作りおやつの日です。

※3歳以上児の副食(完全給食の日主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。



4/9(水)は、タッパーに白ご飯を詰めて持ってきて下さい。  
三食丼のように(そぼろ・炒りたまご・鮭フレーク)盛り付けをして、食  
べる予定になっています。よろしくお願ひします♪



ご入園・ご進級

おめでとうございます

みんなに美味しく食べてもらえるように、調理員2人で  
頑張ってお作りしていきたいと思ひます。  
今年度もどうぞよろしくお願ひ致します。

