



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

