

# 4月 献立表

令和7年3月31日

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1食当り)	材 料 名 (○は915分おやつ ○は午後おやつ)				9時15分おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1火	肉じゃが、おひたし、バナナ、みそ汁	280.7(405.1) 16.7(16.8) 7.8(7.1) 2.2(1.8)	じゃがいも、しらたき、砂糖、サラダ油、胚芽米	ヨーグルト、豚もも肉スライス、米みそ、薄揚げ、煮干し、こんぶ	バナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ごま油、ねぎ、しめじ○ミニゼリー(青りんご)	しょうゆ、本みりん	ミニゼリー	カッパdeヤクルト
2水	鶏肉のパン粉焼き、洋風きんぴら、りんごゼリー、みそ汁	346.6(570.4) 17.4(21.5) 15.5(13.9) 1.7(1.9)	○チョコイスビスケット、しらたき、パン粉、サラダ油、焼酎、砂糖、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉、米みそ、ベーコンスライス、煮干し	国産りんごゼリー、笹がきごぼう、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ピーマン、パセリ、にんにく	白ワイン、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	オランダせんべい	牛乳 チョコイスビスケット
3木	鮭のムニエル、磯香和え、元気ヨーグルト、みそ汁	267.7(430.4) 16.7(18.7) 8.7(9.4) 1.8(1.6)	○純米せんべい、じゃがいも、薄力粉、サラダ油、胚芽米	ヨーグルト、鮭生切身、米みそ、生わかめ、煮干し、無塩バター、刻みのみ	キャベツ、もやし、にんじん、パセリ○バナナ	しょうゆ、食塩、こしょう	バナナ	麦茶 純米せんべい
4金	★入園式★紅白餅がつきます 鶏肉の唐揚げ、大根サラダ、清見オレンジ、すまし汁	383.8(522.5) 20.2(21.8) 14.5(15.4) 2.4(2.1)	○食パン、片栗粉、揚げ油、焼酎、ごま油、砂糖、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、かつお節	清見オレンジ、だいこん、とうもろこし、なめこ、きゅうり、にんじん○いちごジャム、しょうが	しょうゆ、米酢、酒、食塩、こしょう	アスパラガス	牛乳 ジャムサンド(いちご)
5土	豚みそ丼、麦茶	190.8(301.6) 10.7(11.2) 9.6(9.1) 1.4(1.1)	砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、胚芽米	豚もも肉スライス、米みそ	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にら	酒、中華だし(の素)		
7月	フルコギ風、もやしナムル ぶどうゼリー、スーミータン	379.9(486.6) 11.7(12.3) 16.2(13.7) 1.6(1.3)	○フライドポテト、○揚げ油、はるさめ、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油、炒りごま、胚芽米	豚もも肉スライス、卵○青のり	たまねぎ、もやし、クリームコーン缶、とうもろこし、にんじん、チンゲンサイ、ごま油、ピーマン、にんにく○バナ	しょうゆ、酒、コンソメ、米酢、食塩、こしょう	バナナ	麦茶 青のりポテト
8火	白身魚フライ、コールスロー、フリ ン、三色スープ	247.8(376.9) 15.4(17.6) 12.2(12.3) 1.4(1.2)	パン粉、揚げ油、薄力粉、サラダ油、胚芽米○純米せんべい	○牛乳、カレイ	キャベツ、たまねぎ、ごま油、とうもろこし、グリーンアスパラガス、にんじん○野菜ジュース	中濃ソース、コンソメ、米酢、食塩、こしょう	野菜ジュース	牛乳 鏡せんべい
9水	チキンカレー、 ほうれんそうサラダ バナナ、牛乳	360.4(445.1) 16.1(16.3) 15.6(14.0) 1.9(1.5)	じゃがいも、○砂糖、サラダ油、胚芽米	牛乳、鶏もも肉、牛乳調理用、ロースハムスライス、無塩バター	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん○おかん缶○パイン缶、○白梅缶、ほうれんそう○レモン果汁	カレーウケ甘口、しょうゆ、米酢	ミニゼリー	フルーツポンチ
10木	ポークチャップ、コーンポテト、清見 オレンジ、みそ汁	348.4(466.5) 17.3(18.9) 8.6(9.4) 2.0(1.7)	じゃがいも、○白ご飯○炒りごま、サラダ油、砂糖、胚芽米○ソフトサラダせんべい	豚もも肉、厚揚げ、米みそ、いわし(煮干し)	清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、しめじ、ねぎ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、酒、コンソメ、食塩、こしょう	ソフトサラダせんべい	麦茶 ゆかりおにぎり
11金	アンパンマンライス 鶏肉のマーマレード焼き、 付け合わせ ゼリー、わかめスープ	579.1(551.5) 28.6(25.5) 19.3(16.8) 2.6(2.2)	白ご飯○ロールパン、マヨネーズ、サラダ油	鶏もも肉、鶏ももひき肉、卵、○フローズンホイップ、フランクカット、のり佃煮、生わかめ	フロッコリー、ねぎ、たまねぎ、とうもろこし、マーマレード、にんにく、しょうが○幼児りんごジュース	しょうゆ、中華だし(の素)、食塩、こしょう	りんごジュース	麦茶 マリトッツォ
12土	五目あんかけ丼、麦茶	158.8(264.7) 9.2(10.0) 4.7(4.6) 1.1(0.9)	片栗粉、胚芽米	豚もも肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ	しょうゆ、本みりん、中華だし(の素)		
14月	てりやきハンバーグ、スパゲティサラ ダ、ラフランスゼリー、すまし汁	393.5(489.5) 18.8(18.5) 21.4(20.0) 1.9(1.7)	マヨネーズ、パン粉、スパゲティ、焼酎、サラダ油、片栗粉、砂糖、胚芽米	豚ひき肉、豆腐、生わかめ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	星たべよ	牛乳 ムーンライトクッキー
15火	鮭のみそ焼き、ひじきの炒め煮、バナ ナ、沢煮椀	350.2(551.4) 19.1(20.2) 7.8(10.1) 2.4(2.2)	○白ご飯、しらたき○揚げ玉、砂糖、サラダ油、胚芽米	鮭、豚もも肉切り、さつま揚げ、米みそ、芽ひじき○塩こんぶ、かつお節、○青のり	バナナ、にんじん、孟宗水煮・干切り、笹がきごぼう、えのきたけ、いんげん	しょうゆ、○本みりん、食塩	マリービスケット	麦茶 磯おにぎり
16水	五目卵蒸し、ごま和え、りんご、すこ やかふりかけ(わかめ)、みそ汁	388.0(449.5) 20.0(18.9) 15.8(13.8) 2.6(2.2)	○米粉パン○砂糖、炒りごま、砂糖、サラダ油、胚芽米	○牛乳、卵、鶏むねひき肉、米みそ○青さなご、薄揚げ・煮干し	りんご、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、グリーンアスパラガス、しいたけ、ねぎ○ミニゼリーオレンジ	しょうゆ、食塩、こしょう	ミニゼリー	牛乳 きなこトースト
17木	コロケ、しょうゆフレンチ、りんご ゼリー、みそ汁	410.8(504.9) 15.4(15.9) 20.3(18.3) 1.9(1.6)	じゃがいも、パン粉○花巻、○砂糖、揚げ油、薄力粉、サラダ油、焼酎、胚芽米	○牛乳、豚ひき肉、○無塩バター、米みそ、かまぼこ、煮干し	りんごゼリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、米酢、食塩、こしょう	アスパラガスビスケット	牛乳 藍のラスク
18金	キッシュ風オムレツ、ツナサラダ、バ ナナ、みそ汁	364.5(635.5) 16.8(20.1) 20.9(18.8) 1.9(2.1)	○砂糖、胚芽米	○牛乳、卵、ツナフレーク、牛乳調理用、米みそ、生わかめ、鶏むねひき肉、薄揚げ、チーズ、煮干し、無塩バター	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	ケチャップ、米酢、食塩、こしょう	ハッピーターン	牛乳 シュガーパイ
19土	麻婆豆腐、麦茶	233.3(337.9) 11.1(11.6) 14.5(12.9) 1.3(1.0)	サラダ油、片栗粉、砂糖、胚芽米	豆腐、豚ひき肉、米みそ	ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ		
21月	鶏肉の香味焼き、春野菜のソテー、 ピーチゼリー、根菜汁	302.2(408.5) 15.2(17.4) 8.9(14.9) 2.5(2.5)	○白ご飯、サラダ油、○炒りごま、ごま油、砂糖、胚芽米○味しらす	鶏もも肉、米みそ、薄揚げ・ベーコンスライス、煮干し	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、赤パプリカ、笹がきごぼう、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、こしょう	味しらす	麦茶 おにぎり(わかめ)
22火	豚肉のしょうが炒め、ポテトサラ ダ、バナナ、みそ汁	295.6(432.5) 15.7(16.2) 12.6(12.0) 1.6(1.4)	じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、胚芽米	豚もも肉、厚揚げ、米みそ、煮干し	たまねぎ、バナナ、もやし、きゅうり、ねぎ、とうもろこし、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	動物ビスケット	麦茶 ほたけ焼き
23水	ポークしゃうまい、春雨サラダ、 ジュシーフルーツ、卵スープ	339.0(404.9) 14.1(12.7) 13.7(11.0) 1.6(1.0)	○食パン、はるさめ○マヨネーズ、砂糖、ごま油○砂糖、胚芽米	○牛乳、卵○粉チーズ	ジュシーフルーツ(河内晩柑)、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、きゅうり、にんじん○バナナ	しょうゆ、米酢○パセリ粉○カレー粉、こしょう	バナナ	牛乳 カレーチーストースト
24木	♥誕生会献立♥ ナポリタン、 コーンサラダ、 いちごゼリー、 コンソメスープ	509.6(480.8) 14.7(12.5) 18.9(16.3) 2.3(1.8)	スパゲティ、サラダ油、砂糖	ベーコンスライス、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、ごま油、にんじん、とうもろこし、きゅうり、ピーマン、しめじ○幼児ぶどうジュース	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、米酢、食塩、こしょう	ぶどうジュース	麦茶 誕生会デザート
25金	鯖のごま衣焼き、すき昆布の含め煮、 ヨーグルト、みそ汁	305.3(432.9) 18.5(19.6) 13.5(13.0) 2.5(2.1)	じゃがいも○薄力粉、しらたき○片栗粉、焼酎○サラダ油、炒りごま、サラダ油、砂糖○砂糖、胚芽米	ヨーグルト、さば、さつま揚げ、米みそ、○ピザ用シュレッドチーズ、すき昆布、煮干し	キャベツ、にんじん○ねぎ○にんじん○切り干しだいこん、○ミニゼリーオレンジ	しょうゆ、本みりん、○米酢、酒	ミニゼリー	麦茶 チーズ千切り
26土	ハッシュドポーク、麦茶	335.6(429.5) 14.7(15.2) 19.1(17.3) 2.0(1.6)	じゃがいも、胚芽米	牛乳、豚もも肉、無塩バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	ハヤシルウ		
28月	親子煮、ゆかり和え、ジュシーフ ルーツ、みそ汁	288.5(430.5) 18.3(18.5) 13.3(13.0) 2.4(2.0)	じゃがいも、砂糖、胚芽米	○牛乳、卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、煮干し、こんぶ	キャベツ、ジュシーフルーツ(河内晩柑)、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、きゅうり、しいたけ、○バナナ	しょうゆ、本みりん、酒	バナナ	牛乳 源氏パイ
30水	メンチカツ、フレンチサラダ、みかん ゼリー、なめこ汁	464.4(577.5) 18.2(18.2) 22.6(21.8) 1.9(1.6)	○薄力粉、パン粉○砂糖、揚げ油、薄力粉○サラダ油、胚芽米	○牛乳、豚ひき肉、豆腐○豆乳、米みそ、煮干し	キャベツ○バナナ、たまねぎ、とうもろこし、なめこ、ねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん	中濃ソース、しょうゆ、米酢、食塩、こしょう○食塩	ビスコ	牛乳 バナナケーキ

※食材の納品状況により、献立が変更になる場合があります。  
 ※緑色の字は、手作りおやつです。  
 ※オレンジ色の字は完全給食の日です。  
 ※スプーン・フォークの方が食べやすい献立に、スプーンマーク  
 フォークマークがついています。

★ご入園、ご進級おめでとうございます★  
 保育園の食事は酒田市の献立をもとに作成しております。  
 お友達や先生との食事が楽しみになるような、食事づくりを心がけていきます。毎日、食事サンプルも展示しておりますのでご覧ください。作り方など、お気軽に何でも聞いてください。どうぞよろしくお願ひします。  
 おいしほ組

＜献立表の栄養価について＞  
 ・土曜日はおやつを除いた栄養価を記載しております。  
 ・内容は、E エネルギー (kcal) P たんぱく質 (g) F 脂質 (g) 塩分 (g) の4項目です。  
 ・保育園での給与目標量 (エネルギー・たんぱく質、脂質)  
 ⇒ 3才以上児: エネルギー400kcal・たんぱく質15g・脂質15~18g  
 3才未満児: エネルギー550kcal・たんぱく質18g・脂質16~19g  
 ※3才未満児については、主食・副食・おやつ(午前・午後)の栄養素になります。  
 ・献立の設定について…3才以上児については1日の食事の40%(昼食※主食を含む+午後のおやつ)を目標に、3才未満児については1日の食事の50%(昼食※主食を含む+午前・午後のおやつ)を目標に献立を作成しております。