



令和7年度4月給食献立予定表



あゆみ保育園
給食 野口 奈々

入園・進級おめでとうございます。
日増しに暖かくなり、春風が快い季節となりました。
給食室では、子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養のバランスの摂れた献立作りを心掛けていきます。また、食についても関心が深まるような活動を行っていこうと思います。
4月の感謝の気持ちをもって食べることについてのお話をしていきたいと思います。



4月のリクエストメニュー 🌙 つき組さん

♥マークは手作りおやつです ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜 日	献立名	主 な 材 料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1	火	ごはん 肉じゃが	豚肉 納豆 味噌 牛乳 ベーコン チーズ	精白米 じゃが芋 しらたき 砂糖 食パン	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 ほうれん草 大根 椎茸 小松菜 ピーマン トマトケチャップ 果物	牛乳
24	木	野菜の納豆和え きのこ小松菜の味噌汁 デザート				♥ピザ風トースト
2	水	胡瓜とカッテージチーズの サンドイッチ ポテトツナの卵焼き 生野菜★ 若布とえのきのスープ デザート	カッテージチーズ 卵 ツナ缶 牛乳 生クリーム	マヨネーズ 食パン じゃが芋 ごま 油 三温糖 薄力粉 砂糖	胡瓜 玉ねぎ 人参 トマト レタス 若布 ブロッコリー えのき トマトケチャップ 果物	牛乳 ♥ココアクレープ
3	木	肉わかめうどん(3日は手打ち) ☆春野菜のかき揚げ	豚肉 卵 ツナ缶 チーズ	うどん じゃが芋 油 薄力粉 マヨネーズ 精白米	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 若布 アスパラガス 小松菜 たくあん 昆布 果物	麦茶
28	月	小松菜のツナマヨ和え デザート				☆♥昆布チーズ おむすび
4	金	ごはん 白身魚の梅焼き	まがれい 牛乳 卵 乳酸菌飲料	精白米 三温糖 里芋 こんにやく さつま芋 油 ホットケーキミックス	梅干し ほうれん草 椎茸 人参 いんげん 長ねぎ 玉ねぎ 大根 大根 果物	牛乳
30	水	根菜の煮物 さつま芋ときのこのすまし汁 デザート				♥カルピス 蒸しパン
5	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き	豚肉 ツナ缶 豆腐 味噌	精白米 三温糖 ごま油 油	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶
19	土	若布とツナの和え物 豆腐と若布の味噌汁 デザート				バナナ
7	月	胚芽ロール チーズミートなす ミモザサラダ アスパラと玉ねぎのスープ デザート	豚肉 チーズ 卵 ハム しらす	胚芽ロール 油 薄力粉 マヨネーズ じゃが芋 精白米 ごま バター	なす 玉ねぎ 胡瓜 トマトケチャップ 人参 コーン缶 アスパラガス ほうれん草 小松菜 長ねぎ ひじき 果物	麦茶 ♥骨太チャーハン
8	火	ごはん 鯖の照り焼き	さば 味噌 牛乳 ハム 卵 チーズ	精白米 三温糖 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	ひじき 人参 もやし ピーマン キャベツ 玉ねぎ 果物	牛乳
		ひじきのさっと煮 じゃが芋とキャベツの味噌汁 デザート				♥オニオンブレッド
誕生日会		赤飯 豆腐ハンバーグ	ささげ 鶏肉 豆腐 卵 味噌 牛乳	精白米 ごま パン粉 砂糖 片栗粉 しらたき 三温糖 ごま 麩 食パン マーガリン 黒砂糖	玉ねぎ 切干大根 小松菜 人参 干し椎茸 ほうれん草 果物	牛乳
9	水	五目ごま和え 青菜と麩の味噌汁 デザート				☆♥黒糖 フレンチトースト
10	木	鶏南蛮うどん じゃこと野菜のかき揚げ ほうれん草のおひたし デザート	鶏肉 しらす 卵 牛乳 生クリーム	うどん 薄力粉 油 三温糖 バター	長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 若布 しそ 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ

11	金	🌙 カレーライス マカロニサラダ デザート	豚肉 ハム 牛乳 高野豆腐 きな粉	精白米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油 カレーフレーク	人参 玉ねぎ 福神漬 胡瓜 果物	牛乳 ♥高野豆腐の コロコロ揚げ
12	土	ごはん 鶏肉のカレー炒め もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏肉 ツナ缶 味噌	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋 ごま	玉ねぎ もやし 若布 果物	麦茶 ♥おにぎり
26						
14	月	中華麺の野菜あんかけ 豆腐の変わり揚げ いんげんと人参のごま味噌和え デザート	豚肉 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳 チーズ	中華麺 ごま油 三温糖 油 ごま 精白米 マヨネーズ	ほうれん草 人参 玉ねぎ ひじき いんげん もやし 干し椎茸 果物	牛乳 🌙 ♥ごはんピザ
15	火	ふりかけご飯 マーボーブロッコリー ナムル 春雨スープ デザート	ふりかけ 豚肉 牛乳 きな粉 豆腐	精白米 ごま油 片栗粉 砂糖 春雨 マカロニ	ブロッコリー もやし 小松菜 干し椎茸 人参 ほうれん草 果物	牛乳 ♥マカロニきな粉
16	水	ツナキャベツサンド 鶏肉のから揚げ 人参サラダ しめじとえのきのスープ ヨーグルト	ツナ缶 鶏肉 卵 ヨーグルト ソーセージ	食パン マヨネーズ 薄力粉 片栗粉 三温糖 ごま油 精白米 バター	キャベツ 人参 ほうれん草 コーン缶 しめじ えのき 長ねぎ ごぼう コーン缶 いんげん	麦茶 ♥ごぼうピラフ
17	木	胚芽米入りご飯 豚肉とさつま芋のオイスター炒め 海と山のサラダ 高野豆腐と玉ねぎの味噌汁 デザート	豚肉 ツナ缶 高野豆腐 味噌 牛乳 卵	精白米 胚芽米 さつま芋 三温糖 油 薄力粉 マヨネーズ	大根 若布 レタス 胡瓜 舞茸 玉ねぎ 人参 キャベツ 青のり 果物	牛乳 ♥お好み焼き
18	金	ごはん 鰯の南蛮漬け 納豆とほうれん草の和え物 もやしと油揚げの味噌汁 デザート	鰯 納豆 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	精白米 薄力粉 油 三温糖 砂糖 バター じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 もやし 小松菜 果物	牛乳 ♥じゃが芋と チーズのスコーン
21	月	若布ご飯 高野豆腐の卵とじ 春雨サラダ 春のアスパラ味噌汁 デザート	高野豆腐 ツナ缶 卵 かにかま 味噌 牛乳	精白米 ごま油 砂糖 春雨 油 三温糖 じゃが芋 ホットケーキミックス うどん きび糖	若布 長ねぎ 人参 いんげん 胡瓜 アスパラガス 椎茸 玉ねぎ 果物	牛乳 ☆♥うどんなつ
22	火	野菜うどん 納豆の天ぷら ブロッコリーのごま和え デザート	油揚げ 納豆 しらす 牛乳 ヨーグルト	うどん 薄力粉 油 ごま 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 あさつき コーン缶 青のり ブロッコリー いちごジャム 果物	牛乳 ♥ヨーグルト マフィン
23	水	ジャムサンド アスパラのキッシュ もやしとコーンのサラダ キャベツとベーコンのスープ デザート	卵 牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 味噌	食パン バター マヨネーズ 精白米 三温糖	いちごジャム 玉ねぎ アスパラガス 人参 もやし コーン缶 胡瓜 キャベツ 長ねぎ 果物	麦茶 ♥肉味噌 おにぎり
こどもの日 メニュー		いなり寿司 鰯の錦揚げ 白菜の生姜醤油和え 豆腐と青菜の味噌汁 デザート	油揚げ 鰯 豆腐 味噌 牛乳 さらしあん	精白米 砂糖 ごま 薄力粉 油 ごま油 上新粉	人参 いんげん コーン缶 白菜 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥柏餅
25	金					

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています



今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	536kcal	19g	18g