



令和7年4月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 火	ご飯 塩麹ガーリックチキン きゅうりのおかか和え 麩の味噌汁 デザート	米/小町麩	鶏もも肉/花ガツオ/ 白味噌/牛乳	きゅうり/コーン缶/トマ ト/絹さや/オレンジ	わかめご飯 牛乳	
2 水	麦ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草のごま和え 白菜と塩昆布の中華漬け あおさのりの味噌汁 デザート	米/押麦/白すりごま /白いりごま/上白糖 /ごま油/食パン/ マーガリン	トラウトサーモン/西 京味噌/白味噌/塩昆 布/あおさ(素干し)/ ロースハム/スライス チーズ/卵/牛乳	ほうれん草/白菜/小葱/ パインアップル	クロックムッシュ 牛乳	
3 木	カレーライス カリフラワーのソテー コールスロー コンソメスープ デザート	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/フライドポテ ト/調合油	豚肩ロース肉/ベーコ ン/かにフレーク/十 勝飲むヨーグルト	玉葱/カレーライスミッ ク/カリフラワー/にんに く/キャベツ/きゅうり/ コーン缶/パセリ	フライドポテト ほうじ茶	
4 金	食パン かわいいの香草焼き アスパラソテー ジュリアンスープ デザート	食パン/マヨネーズ/ パン粉/オリーブ油/ 薄力粉/上白糖/無塩 バター	まがれい/粉チーズ/ ベーコン/卵/牛乳	パセリ/アスパラ/ブロッ コリー/人参/キャベツ/ オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	
5 土	ごぼうと豚肉のうどん かぼちゃ煮 いんげんのごま和え デザート	うどん/上白糖/白す りごま/白いりごま/ 米	豚肩ロース肉/白味噌 /牛乳	ごぼう/長葱/ほうれん草 /かぼちゃ/いんげん/パ ナナ	梅しそご飯 牛乳	
7 月	のりたまふりかけご飯 鶏のから揚げ もやしときゅうりの和え物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/薄力粉/調合油/ 上白糖/ごま油/マヨ ネーズ/スイートカッ トポテト/無塩バター /上白糖	鶏もも肉/木綿豆腐/ 白味噌/牛乳/卵黄	緑豆もやし/きゅうり/レ タス/なめこ/糸みつば/ オレンジ	スイートポテト 牛乳	
8 火	麻婆丼 じゃが芋の和風サラダ 三色ナムル わかめスープ デザート	米/ごま油/上白糖/ 片栗粉/じゃが芋/上 白糖/白いりごま/牛 乳ロール	木綿豆腐/豚ひき肉/ 白味噌/ちりめんじゃ こ/生わかめ/とろけ るスライスチーズ/ ロースハム/牛乳	長葱/にんにく/生姜/小 葱/ほうれん草/人参/ きゅうり/パインアップル	パニーニ 牛乳	
9 水	ご飯 鯖の塩焼き きゅうりとトマトの和え物 スナップエンドウの煮浸し 豚汁 デザート	米/ごま油/上白糖/ 薄力粉/無塩バター	鯖/豚肩ロース肉/白 味噌/卵/牛乳	きゅうり/トマト/スナッ プえんどう/大根/人参/ 長葱/ごぼう/オレンジ	マドレーヌ 牛乳	
10 木	フォカッチャ ポークケチャップ煮 コンビスラダ 卵スープ デザート	強力粉/薄力粉/上白 糖/調合油/オリーブ 油/マヨネーズ/もち 米/米/ごま油	豚肩ロース肉/ダイス チーズ/かに風味かま ぼこ/はんぺん/卵/ 豚ひき肉/牛乳	玉葱/マッシュルーム水煮 /きゅうり/人参/パセリ /パナナ/たけのこ水煮/ 干し椎茸/生姜/にんにく	中華おこわ 牛乳	
11 金	ご飯 かわいいの煮付け 豆苗とツナの和え物 アスパラの煮浸し むらくも汁 デザート	米/上白糖/上白糖/ 白すりごま/片栗粉/ スイートカットポテト /調合油/黒いりごま	まがれい/ツナ缶/卵 /牛乳	生姜/トウモロコシ/アスパ ラ/人参/玉葱/青梗菜/ パインアップル	大学芋 牛乳	
12 土	正油ラーメン しゅうまい 小松菜のナムル風 デザート	醤油ラーメン/白いり ごま/ごま油/米	生わかめ/なると巻き /塩昆布/ツナ缶/牛 乳	長葱/小松菜/パナナ/絹 さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳	
14 月	ご飯 焼肉 切干大根の青しそサラダ もやしの味噌汁 デザート	米/上白糖/ごま油/ オリーブ油/白いりご ま/マヨネーズ	豚肩ロース肉/ホタテ 風味フレーク/油揚げ /白味噌/チキンナ ゲット/牛乳	にんにく/長葱/切干大根 /キャベツ/緑豆もやし/ オレンジ	チキンナゲット 牛乳	
15 火	ご飯 松風焼き キャベツのゆかりあえ 名取汁 デザート 牛乳	米/パン粉/上白糖/ 白いりごま/上白糖	鶏ひき肉/牛乳/卵/ 白味噌/鶏もも肉/ ヨーグルト	長葱/玉葱/キャベツ/大 根/人参/小松菜/パナナ /ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャムがけ 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 水	ご飯 ほっけの変わり焼き おくらのおかか和え カラフルピクルス 小松菜の味噌汁 デザート	米/マヨネーズ/じゃが芋/薄力粉/調合油/上白糖	ほっけ/花ガツオ/油揚げ/白味噌/卵/味噌/牛乳	人参/オクラ/黄パプリカ/赤パプリカ/きゅうり/白菜/パインアップル	味噌ポテト 牛乳 お菓子 牛乳
17 木	わかめごはん 鶏の黄金焼き 小松菜のたらこ和え 白菜の味噌汁 デザート、牛乳	米/片栗粉/オリーブ油/上白糖/上白糖	鶏もも肉/卵/ほぐしたらこ/油揚げ/白味噌/牛乳/ゼラチン	小松菜/トマト/白菜/オレンジ	ガーデンフルーツゼリー お菓子 牛乳
18 金	ロールパン クリスピーキン ツナサラダ フライドポテト きゃべつのスープ デザート、牛乳	ロールパン/薄力粉/強力粉/片栗粉/調合油/フライドポテト/スポンジケーキミックス	鶏ささ身/ツナ缶/ベーコン/牛乳/林檍クリーム	レタス/きゅうり/黄パプリカ/キャベツ/パインアップル/いちご/いちごジャム	誕生会ケーキ ほうじ茶 お菓子 牛乳
19 土	なめこの和風スパゲッティ アスパラのバターソテー かぼちゃサラダ オニオンスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/調合油/無塩バター/マヨネーズ/食パン/ケーキシロップ	鶏むね肉/ロースハム/十勝飲むヨーグルト/ピザ用チーズ/牛乳	なめこ/マッシュルーム水煮/玉葱/にんにく/アスパラ/かぼちゃ/きゅうり	メーブルチーズトースト 牛乳 お菓子 牛乳
21 月	ご飯 豚肉の塩麹炒め 人参しりしり はんぺん汁 デザート	米/調合油/ごま油/オリーブ油/薄力粉/無塩バター/上白糖	豚肩ロース肉/ツナ缶/卵/はんぺん/牛乳	にんにく/長葱/人参/キャベツ/糸みつば/バナナ/レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
22 火	食パン ハンバーグ カラフルサラダ 白菜スープ デザート	食パン/パン粉/マヨネーズ/ホットケーキミックス/オリーブ油/グラニュー糖	合びき肉/牛乳/卵/ベーコン/十勝飲むヨーグルト	玉葱/きゅうり/トマト/コーン缶/キャベツ/アスパラ/白菜	さくさくクッキー ほうじ茶 お菓子 牛乳
23 水	ご飯 鮭の南蛮漬け ひじき煮 ニラ卵味噌汁 デザート	米/片栗粉/調合油/上白糖/オリーブ油/ビーフン/パイシート/ケーキシロップ	生鮭/干ひじき(ｽﾄﾝｽﾞ釜、乾)/サラダ竹輪/卵/白味噌/牛乳	玉葱/人参/絹さや/にら/オレンジ	ミニクロワッサン 牛乳 お菓子 牛乳
24 木	かけうどん 竹輪の磯辺揚げ 豚肉の昆布茶和え デザート	うどん/片栗粉/薄力粉/調合油/ごま油/米	紅かまぼこ/サラダ竹輪/青のり/豚肩ロース肉/ダイスチーズ/花ガツオ/牛乳	小葱/ほうれん草/オレンジ	チーズ入りおかかご飯 牛乳 お菓子 牛乳
25 金	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根のスタミナ炒め けんちん汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/ごま油/ホットケーキミックス/マヨネーズ	鯖/白味噌/豚ひき肉/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/卵/ツナ缶	生姜/切干大根/人参/コーン缶/長葱/にら/にんにく/ごぼう/大根/パインアップル/玉葱	ツナパン 牛乳 お菓子 牛乳
26 土	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き トマトとおくらの和え物 浅漬け 潮汁 デザート、牛乳	米/上白糖/小町麩	鶏もも肉/花ガツオ/なると巻き/牛乳/ゼラチン	長葱/にんにく/トマト/オクラ/大葉/きゅうり/かぶ/糸みつば/オレンジ/みかん缶/温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー お菓子 牛乳
28 月	シーフードラーメン 高野豆腐のから揚げ ごぼうの和え物 デザート	生中華麺/白いりごま/薄力粉/調合油/上白糖/米/揚げ玉	卵/ホタテ風味フレーク/かにフレーク/牛乳/高野豆腐/鶏むね肉/青のり	小葱/キャベツ/ごぼう/きゅうり/赤パプリカ/オレンジ	たぬきご飯 牛乳 お菓子 牛乳
30 水	ドライカレー マカロニサラダ アスパラとふわふわ卵 かぶのスープ デザート	米/オリーブ油/マカロニ/マヨネーズ/餃子の皮	豚ひき肉/ロースハム/卵/十勝飲むヨーグルト/ウィンナー/ピザ用チーズ	玉葱/人参/生姜/にんにく/きゅうり/アスパラ/かぶ/コーン缶	クリスピーピザ ほうじ茶 お菓子 牛乳

月平均栄養価

エネルギー 585kcal

タンパク質 23.2g

脂質 19.0g



おすすめレシピを公開中♪

