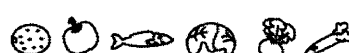


2025年



4月 予定献立表



三田保育園

	曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	上:以上児 下:未満児		
								エネルギー	たんぱく質	脂質
1	火	ハッピーターン 牛乳	ごはん タンドリーチキン 温野菜サラダ 白菜の味噌汁	じゃがもち 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉	ブロッコリー 人参 白菜 えのき	428	17	14.2
2	水	ミルクせんべい 牛乳	ごはん 鮭のバター醤油焼き ハムともやしのソテー 大根のスープ	シュガートースト 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鮭 ハム	もやし ピーマン 椎茸 大根 玉葱	541	23.9	19.3
3	木	ヨーグルト 麦茶	レーズンロール ポークビーンズ ひじきのサラダ 玉葱のスープ	たぬきおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 ひじき コーン	532	19.1	17.5
4	金	ビスコ 牛乳	麦ごはん チキンカツ スイートポテトサラダ 小松菜の味噌汁	ウエハース 牛乳	米 麦 小麦粉 油 さつまい	牛乳 鶏肉	胡瓜 レーズン 小松菜 えのき	602	19	23.7
5	土	動物ビスケット 牛乳	ナポリタンスパゲティ 白菜のスープ チーズ	カステラ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ウィンナー チーズ	玉葱 人参 ピーマン しめじ 白菜 パプリカ	428	14.9	14.1
7	月	ごまビスケット 牛乳	ごはん 肉じゃが ポパイサラダ わかめの味噌汁	揚げパン 牛乳	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 豚肉 ちくわ きな粉	玉葱 人参 蒟蒻 ほうれん草 わかめ ねぎ	545	19.9	17.8
8	火	チーズ ジュース	ごはん 鶏とお豆の煮込み コーンサラダ きのこの味噌汁	ココア蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ 里芋	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ ハム	蒟蒻 人参 いんげん コーン 胡瓜 玉葱 えのき 椎茸	575	19.5	20.7
9	水	星せんべい 牛乳	ごはん 照り焼きチキン 切干大根の煮物 さつまいの味噌汁	きつねうどん 麦茶	米 小麦粉 油 さつまい	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒲鉾	大根 椎茸 人参 絹さや 葱	446	17.9	11.6
10	木	ヨーグルト 麦茶	食パン コロケ スパゲティサラダ ほうれん草のスープ	ひじきごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン スパゲティ	牛乳 ベーコン ヨーグルト	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 ほうれん草 ひじき 椎茸	550	11.5	19.6
11	金	ミルクせんべい 牛乳	麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ オレンジ	塩せんべい 牛乳	米 麦 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉	玉葱 人参 トマト 胡瓜 キャベツ オレンジ	519	15.7	22.7
12	土	ハッピーターン 牛乳	醤油ラーメン 焼き餃子 ヨーグルト	クッキー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 なんと ヨーグルト	もやし コーン 葱	334	14.5	12.4
14	月	ビスコ 牛乳	チャーハン 肉シュウマイ わかめの中華スープ	フルーツヨーグルト 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 焼豚 卵 ヨーグルト	コーン いら 人参 葱 グリーンピース わかめ パナナ フルーツ缶	361	10.7	9.4
15	火	動物ビスケット 牛乳	ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え 麩の味噌汁	フライドポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ちくわ 麩	ごぼう 大根 筍 蒟蒻 いんげん 白菜 ほうれん草	525	21.1	18.7
16	水	星せんべい 牛乳	ごはん バーベキューチキン りんごサラダ コーンスープ	マカロニ安梧川 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 チーズ	りんご キャベツ 胡瓜 レーズン 玉葱 コーン	514	23.7	17.8
17	木	ヨーグルト 麦茶	コッパン チキンクリームシチュー ブロッコリーのツナ和え ゼリー	菜飯おにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー	487	16.1	17.8
18	金	ごまビスケット 牛乳	麦ごはん ハンバーグ コーンポテト 畑菜のスープ	ぼたぼた焼き 牛乳	米 麦 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 挽肉	玉葱 コーン 畑菜 えのき	476	16.3	14.4
19	土	ハッピーターン 牛乳	そぼろ丼 豚汁 オレンジ	ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油 里芋	牛乳 挽肉 卵 豚肉	いんげん 大根 人参 ごぼう 蒟蒻 葱 オレンジ	491	19.6	17
21	月	ミルクせんべい 牛乳	バターライス ドライカレー 春雨スープ パイン	桜餅風 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 春雨	玉葱 人参 パプリカ レーズン えのき パイン	442	13.5	10
22	火	チーズ ジュース	ごはん 鯖の香味焼き キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁	ジャムクラッカー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鯖	葱 キャベツ ほうれん草 なめこ	495	20.8	18.8
23	水	ビスコ 牛乳	ごはん ささみチーズフライ 切干大根サラダ きのこの味噌汁	じゃがバター 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	大根 胡瓜 もやし えのき 椎茸	487	16.7	16.2
24	木	ヨーグルト 麦茶	黒糖ロール ハムカツ 花野菜サラダ ショア	筍ごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 ハム チーズ ヨーグルト	ブロッコリー コーン カリフラワー	548	17.4	15.9
25	金	動物ビスケット 牛乳	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆サラダ 豆腐の味噌汁	バームクーヘン 牛乳	米 麦 小麦粉 油	牛乳 豚肉 納豆 豆腐	もやし ほうれん草 キャベツ わかめ	518	24.2	20.9
26	土	ごまビスケット 牛乳	焼きそば にら卵スープ ゼリー	まがりせんべい 牛乳	麵 油	牛乳 豚肉 卵	キャベツ もやし 人参 ピーマン いら	404	15.5	16.3
28	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目ひじき 小松菜の味噌汁	スフレロール 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 ちくわ 卵 大豆 さつまい	ひじき 蒟蒻 絹さや 小松菜 えのき	599	19.6	13.2
29	火	昭和の日								
30	水	ミルクせんべい 牛乳	ごはん 八宝菜 もやしのナムル わかめの中華スープ	フルーチェ リッツ・麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 白菜 豚肉 なんと うすらの卵	白菜 木耳 人参 長葱 もやし ほうれん草 絹さや わかめ	383	12.9	10.7
								340	12.1	11.1

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
490	17.7	16.8	2