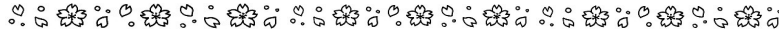


# 令和7年度 4月 献立表

# 井堀保育園



日	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1火	14月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	I単位*:482kcal たんぱく質:21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	I単位*:539kcal たんぱく質:23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g
2水	16水	牛乳 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケー キ	牛乳 白身魚 油揚げ わかめ みそ 煮干し スキムミルク 卵	米 酒 砂糖 しょうゆ 上新粉 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 バター	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	I単位*:485kcal たんぱく質:22.8g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.8g	I単位*:547kcal たんぱく質:25.5g 脂質:14g 食塩相当量:2.2g
3木	15火	牛乳 パン 鶏のから揚げ トマト アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 鶏肉 鉄強化ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 マヨネーズ スープの素 クラッカー	しょうが トマト アスパラガス 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	I単位*:448kcal たんぱく質:20.5g 脂質:21.8g 食塩相当量:1.7g	I単位*:485kcal たんぱく質:21.6g 脂質:23.3g 食塩相当量:2g
4金	30水	牛乳 ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 ビスケット	玉ねぎ にんじん 小松菜	I単位*:445kcal たんぱく質:15.8g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g	I単位*:494kcal たんぱく質:16.8g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.7g
5土	19土	牛乳 (パン) イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン チーズ	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ロールパン ウスターソース バター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン えのきたけ ねぎ	I単位*:381kcal たんぱく質:21.9g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.2g	I単位*:523kcal たんぱく質:19.7g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.9g
7月	21月	牛乳 ごはん 鶏肉のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	I単位*:469kcal たんぱく質:21.9g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.3g	I単位*:529kcal たんぱく質:24.3g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.7g
8火	22火	牛乳 パン ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 合ひき肉 卵 いりこ	ロールパン パン粉 サラダ油 ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ 砂糖 片栗粉 スープの素 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ	I単位*:466kcal たんぱく質:21.5g 脂質:20.5g 食塩相当量:1.3g	I単位*:525kcal たんぱく質:23.7g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.5g
9水	23水	牛乳 ごはん 魚のたった揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん	I単位*:451kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.2g	I単位*:504kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g
10木	24木	牛乳 ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *いちご蒸し パン	牛乳 凍豆腐 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	I単位*:496kcal たんぱく質:21.2g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g	I単位*:561kcal たんぱく質:23.5g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.9g
11金	25金	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 牛肉 スキムミルク 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	I単位*:506kcal たんぱく質:17.7g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.9g	I単位*:574kcal たんぱく質:19g 脂質:19g 食塩相当量:2.4g
12土	26土	牛乳 (ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏もも かまぼこ 卵 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい 米	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう パナナ	I単位*:422kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	I単位*:589kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g
17木		牛乳 パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏肉 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ	ロールパン じゃがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	にんじん 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	I単位*:492kcal たんぱく質:20g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.9g	I単位*:555kcal たんぱく質:21.6g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g
18金		牛乳 たけのこごはん 豚ヒレのたった揚げ トマトと胡瓜のサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ だし昆布 豚肉 豆腐 わかめ 煮干し	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ さやいんげん トマト きゅうり ねぎ ネーブルオレンジ	I単位*:449kcal たんぱく質:23.3g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.8g	I単位*:475kcal たんぱく質:25g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.2g
28月		牛乳 ごはん レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳 鶏レバー かつお節 豆腐 煮干し みそ	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 かりんとう	しょうが キャベツ にんじん なめこ ねぎ	I単位*:419kcal たんぱく質:20.8g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.2g	I単位*:463kcal たんぱく質:22.9g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.5g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※18日(金)は誕生日献立です。

月平均栄養価	年齢	区分	I単位 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量		470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	458(487)	19.8	16.9	296	1.8	404	0.25	0.44	17	1.6
以上児	基準量		570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	529(560)	21.8	17.4	259	2.4	464	0.29	0.4	20	2.0