

4 月予定および献立表

令和7年4月1日(火曜日)

けいあいルンビニ上中条

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	
1	火	新年度 スタート	わかめご飯 味噌汁 鮭の西京焼き ひじき煮	わかめ キヤベツ、小松菜 鮭、味噌 ひじき、大豆、人参、平天、しらたき、いんげん	●お麩ラスク ●牛乳	16	水		●パン フルーツ ●クリームシチュー じゃことひじきのサラダ	パン パナナ 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、 ルウ ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ	かやくご飯 ●牛乳	
2	水		中華風ローストチキン ★マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉、玉ねぎ、ごま ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、 マヨネーズ 厚揚げ、もやし、青葱	フライドポテト ●牛乳	17	木	避難訓練	★鮭寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁	鮭、きゅうり、大葉、 錦糸卵 、のり 平天、じゃが芋、人参、大根、しらたき、干しシイタケ、いんげん 麩、わかめ、三つ葉	●シリアルクッキー ●牛乳	
3	木		麻婆丼 カニカマサラダ サンラータン	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ニラ、甜麺醬 カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 豚肉、白菜、人参、筍、干し椎茸、青葱	●フルーツヨーグルト ★●パームクーヘン	18	金		豆腐の松風焼き 金平ごぼう 味噌汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、青葱、ごま ごぼう、人参、しらたき、竹輪、いんげん じゃが芋、しめじ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳	
4	金		ミートスパゲティ 大豆サラダ フルーツ	スパゲティ、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 大豆、キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	おはぎ(春色) ●牛乳	19	土		炒飯 中華風酢の物 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱 ささみ、きゅうり、もやし、人参 豆腐、玉ねぎ	●芋もち ●牛乳	
5	土		えびピラフ コーンサラダ オニオンスープ	エビ、玉ねぎ、人参、青梗菜 キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、わかめ	★●ホットケーキ ●牛乳	20	日					
6	日					21	月		●肉団子の甘酢あんかけ ナムル わかめスープ	肉団子、ケチャップ キヤベツ、ゆかり ささみ、ほうれん草、人参、もやし わかめ、大根	●マシュマロクランチ ●牛乳	
7	月		鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、マーマレード ほうれん草 ブロッコリー、人参、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、しめじ	おからクッキー ●牛乳	22	火	誕生会	チキンカレー グリーンサラダ ゼリー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ ブロッコリー、人参、キャベツ、きゅうり ゼリー	★●パースディケーキ ●牛乳	
8	火		豚肉のプルコギ風 ばんさんすう サムゲタンスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨 カニカマ、きゅうり、人参、もやし 鶏肉、大根、干し椎茸、白ネギ、もち米	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳	23	水		菜飯 鱈の梅煮 酢の物 豚汁	菜飯 鱈、梅肉 カニカマ、きゅうり、人参、大根 豚肉、大根、人参、ごぼう、じゃが芋、青葱	うどん ●牛乳	
9	水		しっぽううどん 春巻き フルーツ	うどん、鶏肉、大根、人参、里芋、油揚げ、かまぼこ、干し椎茸、青葱 春巻き 黄桃缶	中華おこわ ●牛乳	24	木		豚肉のしぐれ煮 ツナサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん ツナ、キャベツ、きゅうり、人参 しめじ、もやし、青葱	●黒糖蒸しパン ●牛乳	
10	木		豚肉のケチャップソテー ★ポテトサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン じゃが芋、ツナ、きゅうり、人参、コーン、 マヨネーズ 油揚げ、ほうれん草	●アメリカンドッグ ●牛乳	25	金	シーツ交換	★●ハンバーグ おかか和え 味噌汁	合挽ミンチ、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳 ほうれん草、白菜、人参、花かつお かぼちゃ、小松菜	いなり寿司 ●牛乳	
11	金	シーツ交換	筍ご飯 鯖の塩焼き ★高野豆腐の卵とじ 味噌汁	筍、油揚げ、人参 鯖 ほうれん草 高野豆腐、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉 キャベツ、えのき茸、青葱	★お好み焼き ●牛乳	26	土		チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん キャベツ、きゅうり、レーズン じゃが芋、玉ねぎ	●キャラメルラスク ●牛乳	
12	土		焼きそば風スパゲティ お浸し 味噌汁	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 小松菜、白菜、かまぼこ 麩、わかめ	★●どら焼き ●牛乳	27	日					
13	日					28	月		鮭の照り焼き キャベツとみかんのサラダ ★卵とコーンのスープ	鮭 ブロッコリー キャベツ、みかん、きゅうり、人参、レーズン 卵、玉ねぎ、クリームコーン缶、青葱	●もちもちドーナツ ●牛乳	
14	月	個人懇談	鶏肉のから揚げ コールスローサラダ 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー キャベツ、コーン、きゅうり、人参、レーズン 玉ねぎ、豆腐、青葱	★●オレンジケーキ ●牛乳	29	火	昭和の日				
15	火		豆ごはん けんちん汁 タラのおろし煮 蒸し鶏とかぼちゃのごまサラダ	えんどう豆 鶏肉、ごぼう、人参、干し椎茸、油揚げ、青葱 タラ、大根 ささみ、かぼちゃ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ごま	●シナモン揚げパン ●牛乳	30	水		ビビンバ ●揚げシュウマイ ビーフンスープ	牛肉、人参、もやし、ほうれん草、ごま、ごま油 しゅうまい ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、青梗菜	●ジャムサンド ●牛乳	

■献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。

■アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

今月の一人当たりの栄養量(乳児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンD	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	492	18.4	13.7	200	2	4	0.25	0.3	20	3.3	1.4
平均	491	17.9	14.1	181	1.7	1	0.25	0.32	28	3	1.5