



4 月予定および献立表

令和7年4月1日(火曜日)
中穂積敬愛保育園



●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 キャベツ、小松菜 鮭、味噌 ひじき、大豆、人参、平天、しらたき、いんげん	●お麴ラスク ●牛乳	16	水	体育あそび 避難訓練	●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 バナナ 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	スイミング	★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 麴、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、甜麺醤 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 ★●バームクーヘン	18	金	E～たいむ	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		ミートスパゲティー 大豆サラダ フルーツ	スパゲティー、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	入園式	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	習字 懇談会 25日まで	●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 キャベツ、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	★●バースディケーキ ●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	体育あそび	菜飯 鯖の梅煮 酢の物 豚汁	菜飯 鯖、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	体育あそび	しつぽううどん 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	スイミング 幼児シーツ交換	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	幼児シーツ交換	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	交通安全教室 E～たいむ 乳児シーツ交換	★●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	乳児シーツ交換	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	家庭の日	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	家庭の日	焼きそば風スパゲティー お浸し 味噌汁	スパゲティー、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 小松菜、白菜、かまぼこ 麴、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	習字	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	J-リーグ	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	体育あそび	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と、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（3才児）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	543	20.3	15.1	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	571	20.1	16.5	261	2	213	0.35	0.43	22	4.2	1.7