

# 献立表

2025年04月

社会福祉法人 恩恵会 けやきの森保育園員の花

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	ハヤシライス スープ(人参、ねぎ) グリーンサラダ 麦茶 	・米、油、・砂糖 	○牛乳、豚肉(肩)、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・キャベツ、・きゅうり、・ねぎ、マッシュルーム缶、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○お祝いクレープ(みかん)
02 水	たぬきうどん さつま芋の甘煮 麦茶 果物 	・ゆでうどん、○・米、・さつまいも、・小麦粉、・砂糖、油	なると、干しえび、◎牛乳	・ほうれんそう、・たまねぎ	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(ゆかり)
03 木	焼肉丼 味噌汁(キャベツ、じゃが芋) もやしとちくわの和え物 麦茶 	・米、・じゃがいも、油、・砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、・ごま、◎牛乳 	・たまねぎ、もやし、・キャベツ、・きゅうり、・しょうが、○バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナ
04 金	ご飯 味噌汁(大根、おふ) 鶏肉のオレンジ煮 三色煮 麦茶 果物 	・米、・じゃがいも、・砂糖、・焼ふ 	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・だいこん、いんげん、オレンジ濃縮果汁、・ねぎ、・にんじん、・しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
05 土	和風パスタ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶 	・スパゲティー、油	○牛乳、ベーコン、・バター、かつお節、◎牛乳	・ほうれんそう、・コーン缶(固形)、・たまねぎ、マッシュルーム缶、焼きのり 	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
07 月	ご飯 ワントンスープ マーボー豆腐 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ粉、ワントンの皮、・片栗粉、油、・砂糖	・木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、鶏ひき肉、○脱脂粉乳、赤みそ、○・バター、かつお節、◎牛乳	・ねぎ、・にんじん、・にら、・にんにく、・しょうが、干しいたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○ココアホットケーキ
08 火	ご飯 味噌汁(大根、しめじ) ソースかつ ポイルキャベツ 麦茶 	・米、油、・パン粉	○牛乳、とんかつ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・キャベツ、・だいこん、しめじ 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
09 水	けやき丼 スープ(ねぎ、わかめ) お魚サラダ 麦茶 果物 	・米、○・焼ふ、○・砂糖、油、・砂糖、・片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、しらす干し、かつお節、○・バター、◎牛乳	・はくさい、・キャベツ、・にんじん、・きゅうり、黒きくらげ、・コーン缶(固形)、・ねぎ、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○おふラスク
10 木	ご飯 味噌汁(白菜、えのき) 親子煮 麦茶 果物 	・米、○・食パン(8枚切り)、・じゃがいも、○・グラニュー糖、○マーガリン、・砂糖、油、・片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・たまねぎ、・はくさい、・にんじん、えのきたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○シュガートースト
11 金	ご飯 空知汁 鮭のちゃんちゃん焼き 麦茶 	・米、・砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、豚肉(肩)、淡色みそ、・バター、・油揚げ、かつお節、◎牛乳 	・たまねぎ、・だいこん、・キャベツ、・にんじん、もやし、・コーン缶(固形)、・ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
12 土	ロールパン スープ(おふ、わかめ) デミグラスハンバーグ グリル野菜 麦茶 	・ロールパン、・焼ふ	○牛乳、かつお節、◎牛乳	・ブロッコリー、・にんじん、・カリフラワー、カットわかめ、マッシュルーム缶	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
14 月	ご飯 味噌汁(大根、油揚げ) すき焼き風煮 麦茶 果物 	・米、・しらたき、○コーンフレーク、・砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、かつお節、◎牛乳	・はくさい、・たまねぎ、えのきたけ、・にんじん、・だいこん 	◎牛乳 ○牛乳 ○コーンフレーク
15 火	角煮丼 卵スープ コロコロサラダ 麦茶 果物 	・米、・砂糖、油	○牛乳、焼き豚、卵、かつお節、◎牛乳	・きゅうり、・コーン缶(固形)、・にんじん、・たけのこ(水煮缶)、万能ねぎ、さやえんどう	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 水	ツナと人参のピラフ 鶏肉とエリンギのスープ シーザーサラダ 麦茶 	・米、○・ホットケーキ粉、○・砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉、◎牛乳、チーズ	・キャベツ、○バナナ、・にんじん、・きゅうり、・たまねぎ、エリンギ、あおのり 	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナ ホットケーキ
17 木	ロールパン ミネストローネ キャベツとツナのサラダ 麦茶 果物 	・ロールパン、○・米、・じゃがいも、・マカロニ、油、・砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・ホールトマト缶詰、・にんじん、セロリ、・にんにく、・パセリ	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり (ごま塩)
18 金	三色丼 スープ(みつば、おふ) 豆腐とトマトのサラダ 麦茶 	・米、油、・焼ふ、・砂糖、・片栗粉	○牛乳、・木綿豆腐、豚ひき肉、卵、でんぶ、かつお節、◎牛乳	・トマト、みつば	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
19 土	中華あんかけ麺 スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶 	油、・片栗粉、・砂糖、・干し中華めん	○牛乳、かつお節、豚ひき肉、◎牛乳 	・コーン缶(固形)、・たまねぎ、黒きくらげ、たけのこ、いんげん、・にんじん	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
21 月	スパゲッティミートソース コンソメスープ フレンチサラダ 麦茶 	○・米、・スパゲティ、油、・砂糖、・片栗粉	豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、・キャベツ、・にんじん、・コーン缶(固形)、・きゅうり、干しぶどう、・パセリ	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(菜飯)
22 火	ご飯 五目汁 煮魚(ほき) ほうれん草のごま和え 麦茶 果物 	・米、・砂糖	○牛乳、ほき、・油揚げ、・すりごま、・白みそ、かつお節、◎牛乳	・ほうれんそう、・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、・ねぎ、・しょうが 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
23 水	ご飯 洋風レタススープ ハンバーグ いんげんとコーンのソテー 麦茶 	・米、・パン粉	豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、ベーコン、牛乳、卵、・バター、◎牛乳	・たまねぎ、・コーン缶(固形)、○りんごジャム、・レタス、いんげん、・にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○りんごジャム ヨーグルト
24 木	ご飯 味噌汁(キャベツ、大根) 鶏の黒蜜煮 キャロットサラダ 麦茶 果物 	・米、・黒砂糖、油、・砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ホイップクリーム、かつお節、◎牛乳	・だいこん、・コーン缶(固形)、・にんじん、・キャベツ 	◎牛乳 ○牛乳 ○パースデーケーキ
25 金	ポークカレー わかめスープ 和風サラダ 麦茶 果物 	・米、・じゃがいも、和風ドレッシング	○牛乳、豚肉(肩)、かまぼこ、脱脂粉乳、かつお節、・ごま、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・きゅうり、・にんじん、・ねぎ、・にんにく、・しょうが、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
26 土	ロールパン スープ(おふ、わかめ) ハムカツ ほうれん草とコーンのソテー 麦茶 	・ロールパン、油、・焼ふ	○牛乳、・バター、かつお節、◎牛乳、ハムカツ	・ほうれんそう、・コーン缶(固形)、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
28 月	筍ごはん すまし汁(ねぎ、かまぼこ) 筑前煮 麦茶 果物 	・米、・じゃがいも、・砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、かつお節、・油揚げ、かまぼこ、◎牛乳	・にんじん、・たけのこ(水煮缶)、いんげん、・ごぼう、・ねぎ 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
30 水	ご飯 スープ(みつば、豆腐) 白身魚の野菜あんかけ 小松菜とコーンのソテー 麦茶 	・米、○・マカロニ、油、○・砂糖、・砂糖、・片栗粉	○牛乳、・木綿豆腐、○・きな粉、・バター、かつお節、◎牛乳、白身魚フライ	・コーン缶(固形)、・こまつな、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、糸みつば	◎牛乳 ○牛乳 ○マカロニきなこ

～ 今月の行事食・食育活動 ～

- ・1日(火) 入園・進級お祝い  
おやつ:お祝いクレープ(みかん)
- ・11日(金) 日本の郷土料理 < 北海道 >  
給食:ご飯、空知汁、鮭のちゃんちゃん焼き、麦茶
- ・24日(木) 誕生会  
おやつ:パースデーケーキ
- ・28日(月) 季節の食材“筍”を取り入れたメニュー  
給食:筍ごはん、すまし汁(ねぎ、かまぼこ)、筑前煮、麦茶

今月の平均栄養量 (幼児)	☆エネルギー	490 kcal
	☆たんぱく質	20.7 g
	☆脂質	14.8 g
	☆食塩	2.2 g
今月の平均栄養量 (乳児)	☆エネルギー	450 kcal
	☆たんぱく質	19.8 g
	☆脂質	15.6 g
	☆食塩	1.9 g

※ 乳児のみ午前のおやつに牛乳が出ます。  
※ 献立は変更になる場合があります。