



4 月 献 立 表



2025年04月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01 火	ミンチボール キャロットスープ いちご	674 25 23	パン粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ミンチ、牛ミンチ 卵、ベーコン、有塩バター	人参、玉葱、いちご、小松菜	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、食塩	揚げパン（ココア）
02 水	鶏肉のマーメイド焼き フレンチサラダ オレンジ	470 23 12	サラダ油	鶏肉、ハム	キャベツ、オレンジ マーメイド、きゅうり 小松菜、人参	酢、しょうゆ、ワイン、食塩	いちごゼリー
03 木	マーボー豆腐 中華風サラダ りんご	590 21 17	砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐(冷)、豚ミンチ 牛ミンチ、ハム、中みそ 黒ごま、白ごま カットわかめ、削り節粉	りんご、玉葱、人参 小松菜、キャベツ、たけのこ きゅうり、えのきだけ 切干大根	冷やし中華のたれ しょうゆ、いりごだし、食塩	ラスク
04 金	さばのおろし煮 豚汁 いちご	539 24 19	板こんにゃく、砂糖	さば、豆腐、豚肉、中みそ 油揚げ	大根、いちご、玉葱 小松菜、人参、ごぼう	しょうゆ、みりん いりごだし	黒糖蒸しパン
5 土	焼きそば バナナ	587 20 13	焼きそばめん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱 人参、あおのり	お好み焼きソース ウスターソース、しょうゆ 食塩	おかかむすび
07 月	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	677 18 24	砂糖、白ごま油	牛肉、蒸し大豆 ヨーグルト、生クリーム	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶 マッシュルーム缶、りんご	ハヤシルウ	おさつスティックパイ
08 火	豚肉の中華風煮 野菜のごま和え オレンジ	585 22 21	砂糖、黒ごま油	豚肉、生揚げ、さつま揚げ ちりめん、白ごま	キャベツ、オレンジ、玉葱 人参、小松菜、たけのこ 葉ねぎ、干ししいたけ	白湯スープ、しょうゆ	キャロットケーキ
09 水	納豆すり身揚げ 炒めビーフン りんご	536 23 19	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	りんご、玉葱、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ	おからチーズボール
10 木	鶏肉の南蛮漬け わかめスープ いちご	601 23 23	白絞油、マヨネーズ 片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏ささ身、卵、ベーコン カットわかめ	いちご、キャベツ、玉葱 小松菜、人参、パセリ	白湯スープ、酢、しょうゆ 食塩	バナナケーキ
11 金	五目卵焼き 野菜スープ オレンジ	457 17 15	サラダ油、砂糖、黒ごま油	卵、木綿豆腐、鶏ミンチ ウインナー、有塩バター	オレンジ、キャベツ、玉葱 人参、小松菜 干ししいたけ、ひじき かぼちゃ	コンソメ、しょうゆ、食塩	マカロニきな粉
12 土	みそラーメン バナナ	487 19 9	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ 有塩バター、カットわかめ	バナナ、玉葱、人参 もやし、コーン	白湯スープ	鮭むすび
14 月	白身魚の磯辺揚げ かき玉汁 りんご	512 20 17	小麦粉、白絞油、片栗粉	カラスカレイ、卵	りんご、玉葱、えのきだけ 人参、小松菜、ねぎ あおのり	しょうゆ、食塩	恐竜パイ
15 火	ポークチャップ ジャーマンポテト いちご	578 20 23	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	玉葱、いちご、人参 小松菜、パセリ	ケチャップ ウスターソース、食塩	米粉 ブラウニー
16 水	タンドリーチキン クリームシチュー オレンジ	586 27 19	じゃがいも、白ごま油	鶏肉、牛乳、ヨーグルト ベーコン、チーズ、鶏肉	オレンジ、玉葱、人参 裏ごしコーン、小松菜 しょうが、レモン果汁	ケチャップ、カレー粉、食塩	きなこスコーン
17 木	ドライカレー りんごサラダ	619 24 23	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ハム、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参 りんご、きゅうり	ケチャップ ウスターソース、酢 コンソメ、カレー粉、食塩	ロッククッキー
18 金	さばの味噌煮 切干大根の酢の物 いちご	417 19 13	砂糖	さば、赤みそ、油揚げ ちりめん	いちご、キャベツ 切干大根、人参、きゅうり	酢、みりん、めんつゆ、酒 食塩	カルピスゼリー
19 土	チャンボン麺 バナナ	460 18 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ 人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	わかめむすび
21 月	まぐろの五色揚げ コンソメスープ オレンジ	593 27 18	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆	裏ごしコーン、オレンジ 玉葱、人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	ホットケーキ
22 火	鶏肉のトマトソース煮 さつまいもサラダ いちご	573 24 19	さつまいも、マヨネーズ	鶏肉、ハム	いちご、玉葱 トマトピューレ、きゅうり ピーマン、りんご 干しぶどう	ワイン、ケチャップ、食塩 コンソメ	おからチョコボール
23 水	和風ハンバーグ 3色ソテー りんご	576 20 22	片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ 牛ミンチ、ベーコン 有塩バター	小松菜、りんご、キャベツ 人参、玉葱、コーン ひじき	しょうゆ、食塩	カントリースクッキー
24 木	筑前煮 ポテトサラダ オレンジ	512 20 15	じゃがいも、里芋 板こんにゃく、マヨネーズ 砂糖、白ごま油	鶏肉、ハム、卵	オレンジ、人参、たけのこ きゅうり、ごぼう 干ししいたけ	しょうゆ、酢、食塩	ココア蒸しパン
25 金	牛肉甘辛煮 みそ汁 りんご	617 26 17	砂糖、白ごま油	牛肉、木綿豆腐、中みそ 豚レバー、卵、だし用煮干し	玉葱、りんご、小松菜 しめじ、たけのこ、人参 葉ねぎ、切干大根	ケチャップ、しょうゆ	のり天むすび
26 土	肉うどん バナナ	491 19 10	干しうどん	牛肉、かまぼこ だし用削り節	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩 いりごだし	ふかし芋
28 月	ポークカレー フルーツヨーグルト	714 19 25	じゃがいも、砂糖、白ごま油	豚肉、ヨーグルト 生クリーム	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶、りんご	カレールウ、ケチャップ	パインケーキ
30 水	鮭フライ キャベツスープ いちご	592 25 25	白絞油、パン粉 マヨネーズ、小麦粉	トラウト鮭、卵、ベーコン	キャベツ、いちご、人参 玉葱、葉ねぎ 干ししいたけ、パセリ	コンソメ、しょうゆ、食塩	ふすなック

