

令和7年度



4月献立予定表



しもごう保育所

		献立名					おやつ		
		主 菜	副 菜	汁 物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員	
1	火	肉じゃが	スパゲティサラダ	もやしみそ汁	美生柑	ごはん	牛乳	牛乳・みそネーズおむすび	
2	水	マーボ豆腐	カニ風味サラダ	わかめスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・麩のかりんとう	
3	木	チキンのケチャップ煮	ほうれん草とえのきのお浸し	あおさみそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・シュガートースト	
4	金	コロッケ	筑前煮	豆腐みそ汁	ブドウゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック	
5	土						牛乳・ミニスナック		
7	月	豚丼	シャキシャキサラダ	わかめみそ汁	甘夏	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ	
8	火	鱈の竜田揚げ	大根かにかま	しめじみそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ハムサンド	
9	水	チキンカレー	フレンチサラダ	玉ねぎスープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり	
10	木	お好み焼き風オムレツ	ひじきと胡瓜の中華和え	豆腐みそ汁	清見オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・きなこ粉蒸しパン	
11	金	煮込みハンバーグ	ほうれん草のお浸し	もやしみそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バナナ・せんべい	
12	土						牛乳・ミニスナック		
14	月	親子丼	キャベツのカレー風マリネ	大根みそ汁	いちご	ごはん	牛乳	牛乳・お好み焼き	
15	火	スキム春巻き	ちくわと胡瓜のマヨネーズ和え	中華スープ	プリン	ごはん	牛乳	牛乳・ひじきおにぎり	
16	水	ハヤシライス	ホタテのサラダ	玉ねぎスープ	甘夏	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク	
17	木	鶏肉のから揚げ	春雨サラダ	野菜スープ	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バナナマフィン	
18	金	野菜炒め	ツナサラダ	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・たべっ子どうぶつ	
19	土						牛乳・ミニスナック		
21	月	豆腐つくねのオープン焼き	切干大根煮	じゃが芋みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・焼きそば	
22	火	スパゲティミートソース	コールスローサラダ	しめじスープ	美生柑	スパゲティ	牛乳	牛乳・ジャムサンド	
23	水	里芋のそぼろ煮	小松菜おかかマヨ	豆腐みそ汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・あん入りパイ	
24	木	豚肉の生姜焼き	ポテトサラダ	えのきみそ汁	清見オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり	
25	金	ミートボール	大根サラダ	豆腐みそ汁	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン	
26	土						牛乳・ミニスナック		
28	月	柳川風煮	青菜とかまぼこ和え	わかめみそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド	
29	火	昭和の日							
30	水	五目納豆	大根の中華和え	にゅうめん	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉だんご	

22(火) … スパゲティが主食となります。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。



今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミンA (211μg)	139 μg	カルシウム (258mg)	196 mg
エネルギー (391kcal)	350 kcal	ビタミンB1 (0.29mg)	0.29 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.8 mg
たんぱく質 (20g)	15.9 g	ビタミンB2 (0.35mg)	0.32 g	食物繊維 (3.6g)	4.0 g
脂 質 (18g)	14.1 g	ビタミンC (22mg)	23 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.9 g

*都合により献立が変更になる 場合があります。