

# 2025年 4月献立表

羽村たつの子保育園

< 今月の平均栄養量 >

3歳以上児 熱量：591kcal 蛋白質：22.7g 脂質：15.4g

3歳未満児 熱量：468kcal 蛋白質：17.7g 脂質：11.4g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 14 28	<b>黒米ごはん</b> 五分米、黒米	<b>豚汁</b> 豚肉、大根、人参 長ねぎ、蒟蒻、ごぼう 味噌、だし	<b>魚の塩焼き</b> サバ 塩	<b>ひじき煮</b> 干ひじき、人参、小松菜 干椎茸、厚揚げ、砂糖、醤油	<b>青菜おかわりにぎり</b> 五分米、小松菜、油揚げ ごま、削り節、醤油	<b>AM7ルーン</b>
				<b>さつま芋煮・人参S</b>	<b>大根S</b>	
火 1 15	<b>ごはん</b> 五分米	<b>吸い物</b> えのき、人参 わかめ 味噌、だし	<b>麻婆豆腐</b> 豚挽き肉、鶏レバー、豆腐 玉葱、人参、長ねぎ、にんにく 生姜、砂糖、醤油、味噌	<b>磯辺和え</b> 小松菜、もやし 人参、海苔、醤油 <b>粉ふき芋・大根S</b>	<b>カレーピラフボール</b> 白米、玉葱、人参 コーン、カレー粉 <b>人参S</b>	<b>AMかぼちゃ</b>
	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> じゃが芋、玉葱 しめじ、あおさ 味噌、だし	<b>油淋鶏</b> 鶏肉 長ねぎ、生姜、にんにく 砂糖、酢、醤油、ごま油	<b>春の白和え</b> 豆腐、キャベツ、アスパラ、人参 蒟蒻、干椎茸、ごま、砂糖、味噌 <b>南瓜煮・スナップエンドウ</b>	<b>ミルク蒸しパン</b> 小麦粉、砂糖、BP 牛乳 <b>大根S</b>	<b>AMさつまいも</b>
水 16 30	<b>春の炊き込み</b> 白米、鶏肉 新玉葱、アスパラ 塩、醤油	<b>味噌汁</b> なめこ、大根 人参、小松菜 味噌、だし	<b>魚の塩麹味噌焼き</b> サワラ 玉葱、椎茸 塩麹、酒、みりん、味噌	<b>わかめと胡瓜の酢の物</b> わかめ、しらす、胡瓜 人参、砂糖、塩、酢、醤油 <b>菊土佐煮・ごぼうS</b>	<b>醤油飯おにぎり</b> 五分米、海苔 塩、醤油、ごま油 <b>人参S</b>	<b>AMじゃがいも</b>
	<b>ごはん</b> 五分米	<b>春野菜汁</b> 鶏肉、キャベツ、人参 玉葱、スナップエンドウ 塩、醤油、だし	<b>魚の揚げポン酢</b> ムキカレイ レモン汁、酢、醤油 片栗粉、油	<b>小松菜の煮浸し</b> 小松菜、しめじ、油揚げ 人参、醤油、砂糖、だし <b>大根煮・人参S</b>	<b>チーズじゃが</b> 新じゃが、チーズ 人参、醤油、砂糖、だし <b>ごぼうS</b>	<b>AMさつまいも</b>
金 4 18	<b>ごはん</b> 五分米	<b>鶏南うどん</b> 乾麺、鶏肉、大根、人参、しめじ、長ねぎ 塩、醤油、だし		<b>和え物</b> 小松菜、もやし、人参 塩、醤油 <b>ローストポテト・人参S</b>	<b>わかめおにぎり</b> 五分米 炊き込みわかめ <b>大根S</b>	<b>AM7ルーン</b>
	<b>もち麦ごはん</b> 五分米、もち麦	<b>吸い物</b> しめじ、人参 玉葱、わかめ 塩、醤油、だし	<b>魚の漬け焼き</b> サケ 酒、醤油	<b>切干し大根煮</b> 切干大根、人参、小松菜 干椎茸、高野豆腐、砂糖、醤油 <b>人参煮・ごぼうS</b>	<b>梅ごまおにぎり</b> 五分米、梅干し ごま、ゆかり <b>大根S</b>	<b>AM7ルーン</b>
火 8 22	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> 豚肉、じゃが芋 玉葱、アスパラ 味噌、だし	<b>魚の竜田揚げ</b> メダイ にんにく、生姜 酒、醤油、片栗粉、揚げ油	<b>春雨の香味和え</b> 春雨、鶏ささみ、小松菜、人参 長ねぎ、生姜、にんにく、ごま、塩、醤油 <b>フロッキー・大根S</b>	<b>ヨーグルレーズンボール</b> 強力粉、ヨーグルト、油 レーズン、BP、砂糖、塩 <b>人参S</b>	<b>AMさつまいも</b>
	<b>たけのこごはん</b> 白米、筍 昆布、塩	<b>味噌汁</b> かぶ、人参 厚揚げ、小松菜 味噌、だし	<b>鶏肉の幽庵焼き</b> 鶏肉、柚子 酒、醤油、みりん	<b>南瓜のごま和え</b> 南瓜、隠元、人参 ごま、砂糖、醤油 <b>うどの金平・大根S</b>	<b>9日ミルク葛餅</b> 牛乳、砂糖、片栗粉 きな粉 <b>人参S</b>	<b>AMじゃがいも</b> <b>23日誕生会</b> <b>ケーキ・果物</b> 小麦粉、牛乳、BP バター、砂糖
水 9 23	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> もやし、人参 えのき、にら 味噌、だし	<b>揚げ出し豆腐</b> 豆腐、大根、なめこ あさつき、片栗粉 塩、醤油、みりん、揚げ油	<b>ちりめん和え</b> 小松菜、キャベツ、人参 ちりめん、塩、醤油 <b>さつま芋煮・人参S</b>	<b>ふきの炊き込みにぎり</b> 白米、鶏肉、ふき 油揚げ、塩、醤油 <b>大根S</b>	<b>AMかぼちゃ</b>
	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> 豆腐、人参 椎茸、あおさ 味噌、だし	<b>魚の味噌焼き</b> トロカジキ 玉葱、大葉 砂、醤油、味噌	<b>なめ茸和え</b> 小松菜、えのき、人参 醤油、砂糖、酢 <b>ふきの青煮・大根S</b>	<b>じゃが揚げめし</b> 五分米、新じゃが 青海苔、片栗粉、塩、油 <b>ごぼうS</b>	<b>AMさつまいも</b> <b>25日鯉つかみ</b> <b>鯉のから揚げ</b> コイ、生姜、にんにく 酒、醤油、片栗粉、油
土 12 26	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> 玉葱、人参 しめじ、あおさ 味噌、だし	<b>鶏の塩焼き</b> 鶏肉 にんにく、塩	<b>和え物</b> 小松菜、もやし、人参 鰹節、塩、醤油 <b>さつま芋煮・人参S</b>	<b>ゆかりおにぎり</b> 五分米 ゆかり <b>大根S</b>	<b>AM7ルーン</b>

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋  
ブルー雑穀菓子を使用予定です。

**今月の試食会：4月15日「麻婆豆腐」**  
調理室カウンターにて行います。  
お迎え前にお立ち寄りください。

**旬の春野菜を味わいましょう**  
春の訪れを感じる独特の香りと食感のたけのこ、ふき、うど  
やわらかくて甘い春キャベツや新玉葱、ホクホクの新じゃが  
アスパラやスナップエンドウなど春野菜を堪能します！