



4月の献立表



3歳以上児/3歳未満児(幼児食・完了食)

令和7年4月
くまの子俱樂部三室保育園本館

☆りす組新入園児の朝おやつについて☆

園での生活に慣れるため、4/4まではベビー用せんべい(がんばれ野菜家族)と麦茶になります。4/7からは通常の朝おやつになります。

日曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人分(kcal) タハク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
				あか	黄	みどり	
				(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
1 火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ スープ	牛乳 きなこ お麩ラスク	ぶたひき肉、鶏ひき肉、 豆腐、ベーコン、牛乳、 きなこ	米、砂糖、なたね油、マヨ ドレ(アレルギーフ リー)、さつまいも、焼き 豆、バター、きなこせんべ い	たまねぎ、キャベツ、に んじん、フロッコリー、 コーン、ほうれんそう	542(479) 21.8(19.6) 21.6(19.3) 1.2(1.1)
2 水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 にんじん ドーナツ	鶏もも、かつお節、わか め、みそ、牛乳、豆腐	米、砂糖、じゃがいも、 ホットケーキミックス、な たね油、グラニュー糖、か ぼちゃポーロ	キャベツ、にんじん、え のきたけ、たまねぎ	525(469) 21(18.4) 16.6(15) 1.5(1.4)
3 木	牛乳 おせんべい	スーパー栄養ふりかけごはん たらのかば焼き ほうれんそうのごま和え 味噌汁	牛乳 バナナ ヨーグルト	あおのり、かつお節、すけ とうだら、みそ、油揚げ、 牛乳、ヨーグルト、鉄分カ ルシウムヨーグルト、脱脂 粉乳	米、白すりごま、片栗 粉、なたね油、砂糖、せ んべい	ほうれんそう、にんじ ん、もやし、キャベツ、 たまねぎ、えのきたけ、 バナナ	502(451) 23.1(20.4) 15.1(13.9) 1.8(1.7)
4 金	牛乳 ビスケット	ごはん 春キャベツのクリームシチュー 三色和え 清見オレンジ	牛乳 桜色蒸しパン	鶏もも、牛乳、脱脂粉 乳、ツナ、豆乳	米、じゃがいも、砂糖、 ホットケーキミックス、い ちごジャム、なたね油、た べっこビスケット	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン、だい こん、ネーブル	574(513) 19.8(18) 15.3(14.4) 1.3(1.3)
5 土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス スープ りんごゼリー	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン、 寒天	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、角型食パン、 いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン、りん ごジュース	522(418) 14.3(11.3) 12.4(9.8) 1.4(1.3)
7 月	牛乳 おせんべい	ごはん コーンフレークチキン ひじきの煮物 けんちん汁	牛乳 かぼちゃパイ	鶏もも、ひじき、だい ず、竹輪、豆腐、牛乳	米、マヨドレ(アレルギー フリー)、コーンフレ ーク、なたね油、砂糖、じゃ がいも、ぎょうざの皮、せ んべい	にんじん、れんこん、さ やえんどう、だいこん、 ごぼう、しいたけ、かほ ちゃ	535(472) 21.2(18.8) 19.3(17.3) 1.5(1.5)
8 火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 肉じゃが ピクルス 味噌汁	牛乳 ヨーグルト ケーキ	豚もも、みそ、牛乳、脱 脂粉乳、鉄分カルシウム ヨーグルト	米、じゃがいも、しらた き、なたね油、砂糖、ごま 油、ホットケーキミク ス、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、だ いこん、きゅうり、キャ ベツ、えのきたけ、レモ ン	511(458) 19.8(17.8) 11.7(11.1) 1.4(1.4)
9 水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ぶりの香味焼き 青菜の磯和え 味噌汁	牛乳 いちご ジャムサンド	ぶり、焼きのり、だい ず、みそ、牛乳	米、ごま油、さつまい も、角型食パン、いちご ジャム、かぼちゃポーロ	根深ねぎ、しょうが、に んにく、こまつな、ほう れんそう、もやし、にん じん、たまねぎ	550(472) 24.1(20.7) 17(15.4) 1.8(1.5)
10 木	牛乳 おせんべい	チキンカレー キャベツときゅうりの浅漬け スープ	牛乳 マカロニきなこ (黒みつ)	鶏もも、ベーコン、牛 乳、きなこ	米、じゃがいも、なたね 油、マカロニ・スパゲッ ティ、砂糖、黒砂糖、せ んべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、か ぶ	517(464) 22(19.6) 13.9(13) 1.4(1.4)
11 金	ジョア ビスケット	春キャベツと豚肉のうどん あおのりポテト ぶどうゼリー	牛乳 じゅーしー おにぎり	油揚げ、豚もも、豚ばら、 あおのり、寒天、牛乳、ぶ たひき肉、ひじき、竹輪、 ジョア マスカット	ゆでうどん、砂糖、じゃ がいも、米、ごま油、た べっこビスケット	キャベツ、にんじん、た まねぎ、ぶどうジュ ース、えのきたけ、もやし	534(503) 18.9(19.7) 16.8(14) 1.5(1.6)
12 土	麦茶 おせんべい	ソイ丼 わかめスープ バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、だいず、 ベーコン、わかめ	米、なたね油、角型食パ ン、ブルーベリージャ ム、せんべい	たまねぎ、にんじん、こ まつな、コーン、バナナ	502(421) 17.2(14) 13.5(10.9) 1.7(1.5)
14 月	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 コンソメポテト	豚もも、豚ばら、豆腐、 わかめ、みそ、牛乳	米、白すりごま、砂糖、 じゃがいも、なたね油、 せんべい	たまねぎ、にんじん、も やし、しょうが、キャ ベツ、こまつな	573(511) 19.8(17.7) 23.3(20.5) 1.8(1.8)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I栄養 - (kcal) ﾀﾞﾊﾞｸﾞ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
15	火	牛乳 きなこせんべい	コッペパン タンドリーチキン ポテトサラダ スープ	牛乳 おかマヨ おにぎり	鶏もも、ベーコン、牛乳、かつお節、あおのり	コッペパン(保育園)、マヨドレ(アレルギーフリー)、じゃがいも、米、きなこせんべい	にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	535(479) 21.6(19.3) 19.6(17.6) 1.6(1.7)
16	水	牛乳 かぼちゃポーロ	こぎつねごはん 鮭の塩焼き ほうれんそうとえのきのおひたし 豚汁	牛乳 ブルーベリー クッキー	油揚げ、さけ、かつお節、豚もも、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、砂糖、なたね油、じゃがいも、しらたき、薄力粉、バター、ブルーベリージャム、かぼちゃポーロ	にんじん、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、だいこん	607(530) 28.2(24.3) 19.3(17.3) 1.8(1.5)
17	木	牛乳 おせんべい	ごはん 五目旨煮 味噌汁 バナナ	牛乳 のりマヨ トースト	鶏もも、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、あおのり	米、砂糖、なたね油、さつまいも、角型食パン、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	にんじん、だいこん、干しいたけ、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ	595(526) 22(19.4) 17.3(15.9) 2.1(1.7)
18	金	牛乳 ビスケット	ごはん 新じゃがミートローフ 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	ぶたひき肉、鶏ひき肉、竹輪、みそ、牛乳、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、砂糖、コーンフレーク、たべっこビスケット	たまねぎ、切干大根、にんじん、ごぼう、キャベツ、えのきたけ	558(498) 22.6(20.3) 14.4(13.9) 1.7(1.6)
19	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス スープ りんごゼリー	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン、寒天	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、りんごジュース	522(418) 14.3(11.3) 12.4(9.8) 1.4(1.3)
21	月	牛乳 おせんべい	キーマカレー フレンチサラダ スープ	牛乳 ・りんごゼリー ・おせんべい	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、ベーコン、牛乳、寒天	米、なたね油、砂糖、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、かぶ、りんごジュース	590(521) 20.4(18.1) 19.5(17.6) 2(2)
22	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん たらこの竜田揚げ ピクルス 味噌汁	牛乳 あずきの スコーン	すけとうだら、わかめ、油揚げ、みそ、牛乳、豆腐、脱脂粉乳、あずき	米、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油、じゃがいも、バター、ホットケーキミックス、きなこせんべい	しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ	558(495) 21.8(19.6) 17(15.5) 1.7(1.6)
23	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん つくねのみそ照り焼き キャベツのおかか和え すまし汁	牛乳 スイートポテト	鶏ひき肉、ひじき、豆腐、みそ、かつお節、わかめ、牛乳、きなこ、脱脂粉乳、豆乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、さつまいも、バター、黒いりごま、かぼちゃポーロ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん	520(467) 20.8(18.4) 14.6(13.5) 1.4(1.3)
24	木	牛乳 おせんべい	ひじきふりかけごはん 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜サラダ 味噌汁	牛乳 黒糖きなこ 蒸しパン	ひじき、かつお節、鶏もも、みそ、ツナ、厚揚げ、牛乳、きなこ、豆乳	米、ごま油、砂糖、白いりごま、白すりごま、ホットケーキミックス、黒砂糖、なたね油、せんべい	ごまつな、キャベツ、にんじん、コーン、だいこん、たまねぎ、えのきたけ	558(493) 23.5(20.9) 20(18) 1.6(1.6)
25	金	牛乳 ビスケット	春のあんかけ焼きそば 中華スープ 清見オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	豚ばら、豚もも、竹輪、ベーコン、牛乳	中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、米、たべっこビスケット	キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやえんどう、だいこん、コーン、ネーブル	564(502) 19.8(17.9) 18.5(17.1) 1.6(1.5)
26	土	麦茶 おせんべい	ソイ丼 わかめスープ バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、だいたす、ベーコン、わかめ	米、なたね油、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、ごまつな、コーン、バナナ	502(421) 17.2(14) 13.5(10.9) 1.7(1.5)
28	月	牛乳 おせんべい	ピンパン 春雨サラダ 豆腐スープ	牛乳 いももち 照りマヨソース	ぶたひき肉、鶏ひき肉、みそ、豆腐、鶏もも、わかめ、牛乳、豆乳	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、はるさめ、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし、きゅうり、コーン	544(484) 20.5(18.4) 19.3(17.4) 1.5(1.5)
30	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁	ショア 米粉の ココアバナナケーキ	鶏もも、みそ、厚揚げ、ショア マスカット、豆乳、牛乳	米、片栗粉、なたね油、米粉、砂糖、かぼちゃポーロ	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、切干大根、たまねぎ、バナナ、レモン	553(493) 21(18.7) 16.3(14.9) 1.6(1.4)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I栄養 - (kcal)	562	550	463	490
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ(g)	23.7	21.6	19.1	19.3
脂質(g)	16	17.4	12.9	15.8
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.4	1.5