



令和7年 4月分献立表

ふえありーている保育園

日	曜日	献立名			主 な 食 品 名			
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15	火	牛乳	ごはん 鶏肉のみぞれ焼き のりあえ かみなり汁	麦茶 やきいも	胚芽精米, 発芽米, さつ まいも, 糸こんにゃく	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆 腐, のり, 煮干し, こん ぶ, かつお(だし)	長ねぎ, しょうが, 人 参, 小松菜, 大根, ごぼ う, キャベツ, あさつ き, かぶ
2	16	水	牛乳	ごはん さばのみそ焼き ごまあえ 白菜のスープ	牛乳 ジャムサンド	胚芽精米, 発芽米, 食パ ン, いちごジャム, ごま	牛乳, 豆腐, 生さば, み そ, 煮干し, こんぶ, か つお(だし)	キャベツ, 長ねぎ, 小松 菜, しょうが, 白菜, 人 参, しめじ
3	17	木	牛乳	カレーうどん じゃがいもの煮物 ヨーグルト	麦茶 春の香りごはん	ゆでうどん, 胚芽精米, じゃがいも	牛乳, 豚肉, ヨーグル ト, 油揚げ, しらす, の り, 煮干し, こんぶ, か つお(だし)	小松菜, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ
4	18	金	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き 酢の物 みそ汁	牛乳 ミニパン	胚芽精米, 発芽米, ミニ パン	牛乳, 豚肉, わかめ, し らす, 油揚げ, みそ, 煮 干し, こんぶ, かつお (だし)	白菜, 小松菜, 人参, 玉 ねぎ, しょうが, きゅう り, 長ねぎ, しめじ, あ さつき
5	19	土	牛乳	やさしいラーメン トマト フルーツ	牛乳 お楽しみパン	中華麺, お楽しみパン	牛乳, 豚肉, 煮干し, こ んぶ, かつお(だし)	人参, キャベツ, もや し, トマト, フルーツ
7	21	月	牛乳	ごはん チキンカレー しらすサラダ	麦茶 せんべい フルーツ	胚芽精米, 発芽米, じゃ がいも, 米粉, バター, せんべい	牛乳, 鶏肉, しらす, 豆 乳, 煮干し, こんぶ, か つお(だし)	人参, 玉ねぎ, きゅう り, キャベツ, フルーツ
8	22	火	牛乳	ごはん 白身魚の照り焼き 浅漬け みそ汁	牛乳 米粉チーズパン	胚芽精米, 発芽米, 米 粉, こめ油, バター	牛乳, 白身魚, チーズ, みそ, わかめ, 豆乳, 煮 干し, こんぶ, かつお (だし)	しょうが, 人参, かぶ, 大根, きゅうり, キャベ ツ, えのき茸, あさつき
9	23	水	牛乳	スパゲッティミートソース グリーンサラダ たまごスープ	麦茶 ヨーグルト せんべい	スパゲッティ, こめ油, せんべい	牛乳, チーズ, 鶏肉, 豚 肉, ヨーグルト, たま ご, 煮干し, こんぶ, か つお(だし)	トマト, ピーマン, 人 参, 白菜, ブロッコ リー, きゅうり, キャベ ツ, 玉ねぎ, あさつき
10	24	木	牛乳	中華丼 かぼちゃそぼろがけ わかめスープ	麦茶 焼きポテト	胚芽精米, 発芽米, じゃ がいも, ごま	牛乳, 豚肉, えび, わか め, 鶏肉, 煮干し, こん ぶ, かつお(だし)	人参, 玉ねぎ, 干しい たけ, かぼちゃ, たけの こ, キャベツ, チンゲン サイ, 白菜, あさつき
11	30	金水	牛乳	米粉パン ポテトグラタン アスパラサラダ トマトスープ	麦茶 鮭のおむすび	米粉パン, 胚芽精米, じゃがいも, ごま, 米 粉, バター	牛乳, 鶏肉, 生鮭, 豆 乳, 煮干し, こんぶ, か つお(だし)	玉ねぎ, マッシュルー ム, 人参, キャベツ, きゅうり, アスパラ, ト マト, 白菜, あさつき
12	26	土	牛乳	肉うどん チーズ フルーツ	牛乳 お楽しみパン	ゆでうどん, お楽しみパ ン	牛乳, 豚肉, チーズ, 煮 干し, こんぶ, かつお (だし)	人参, 玉ねぎ, あさつ き, フルーツ
14	28	月	牛乳	ごはん ハンバーグ おかあえ みそ汁	麦茶 プリン フルーツ	胚芽精米, 発芽米, 米 粉, プリン	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆 腐, 豆乳, みそ, 煮干 し, こんぶ, かつお(だ し)	玉ねぎ, 人参, キャベ ツ, しめじ, 長ねぎ, 白 菜, 小松菜, フルーツ
お楽しみ25			牛乳	チャーハン 油淋鶏 グリーンサラダ 春の小川スープ	牛乳 ロールケーキ	胚芽精米, 発芽米, 米 粉, こめ, ロールケー キ, ひやむぎ	牛乳, 豚肉, たまご, 鶏 肉, わかめ, 煮干し, こ んぶ, かつお(だし)	長ねぎ, 小松菜, キャベ ツ, きゅうり, 白菜, 人 参, あさつき

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂) に基づく栄養計算	1・2歳児		3歳児以上	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 75/歳組による	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 75/歳組による
	516	20.5	571	22.9