

令和7年度



4月献立表



十日市場保育園

日にち	主食	献立名	主な材料	10時のおやつ	3時のおやつ	夕方のおやつ	1日の栄養価
1日(火)	ごはん	鮭の外焼き プロックリ-サダ シメジ バナナ	鮭、玉ねぎ、ブロッコリー、きゅうり コーン、しめじ、ベーコン、玉ねぎ 白菜 人参 じゃがいも	せんべい 麦茶	☆ホトフライ 麦茶	おにぎり 果物	※ 542 塩 1.1 た 18.4 脂 15.8
2日(水)	ごはん	ビビンバ チョレギサラダ 切干大根スープ みかん缶	豚ひき肉、もやし、ほうれん草、人参 長ねぎ、わかめ、切干大根、玉ねぎ のり、ゆず、お酢、マヨネーズ、ごま油	せんべい 麦茶	☆ヨーグルト 牛乳	おにぎり 果物	※ 598 塩 1.2 た 17.9 脂 16.0
3日(木)	ごはん	鶏のから揚げ 豆腐の味噌汁 キャベツのごま和え バナナ	鶏むね肉、キャベツ、菜の花、しめじ 人参、豆腐、長ねぎ、小ねぎ、小松菜 ごま油、お酢、マヨネーズ、ごま油	ウエハース 麦茶	☆アイス まんじゅう 牛乳	おにぎり 果物	※ 646 塩 1.4 た 27.3 脂 20.0
4日(金)	ごはん	厚揚げの炒め物 しらす和え えのきの澄まし汁 オレンジ	厚揚げ、豚ひき肉、玉ねぎ、小松菜 ニラ、キャベツ、しらす、えのき 大根	せんべい 麦茶	袋菓子 牛乳	おにぎり 果物	※ 560 塩 1.2 た 19.5 脂 15.0
5日(土)	ごはん	シチュー チーズ バナナ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン	せんべい 野菜ジュース	袋菓子 麦茶		※ 578 塩 0.9 た 16.7 脂 11.3
7日(月)	煮込み うどん	新玉のかき揚げ パイン缶	うどん、わかめ、油揚げ、鶏むね肉、人参 しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、菜の花、バカ ヨグ、みかん缶、りんご	せんべい 麦茶	☆ヨーグルト 麦茶	おにぎり 果物	※ 583 塩 1.9 た 18.2 脂 10.8
8日(火)	ソーダ アイス	☆なかよし☆ ミートローフ パスタソテー 春雨サラダスープ みかん缶	ソーダ、鶏ひき肉、豆腐、人参、オリーブ 油、玉ねぎ、いんげん、パスタ、マヨネーズ 小ねぎ、しめじ、キャベツ、チーズ、加工 食パン、いちご、バナナ、ブルーベリー	ウエハース 麦茶	☆ジャムサンド 牛乳	おにぎり 果物	※ 629 塩 2.0 た 23.7 脂 18.2
9日(水)	ごはん	中華あんかけ 春雨サラダ ワンタンスープ バナナ	白菜、しいたけ、人参、豚小間肉 きゅうり、わかめ、マヨネーズ、春雨 長ねぎ、玉ねぎ、お酢、マヨネーズ、ごま油	せんべい 麦茶	☆ねじりクッキー 牛乳	おにぎり 果物	※ 549 塩 1.1 た 15.5 脂 14.3
10日(木)	ごはん	白身魚の照り焼き うま塩炒め キャベツの味噌汁 オレンジ	加い、小松菜、厚揚げ、玉ねぎ、人参 しめじ、キャベツ、マヨネーズ、えんどう 豆、ごま油	せんべい 麦茶	☆ラスク 牛乳	おにぎり 果物	※ 597 塩 1.9 た 24.7 脂 18.0
11日(金)	ごはん	カレー肉じゃが 白和え 麩の澄まし汁 バナナ	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、わかめ 人参、ほうれん草、豆腐、ごま、かぶ 麩、えのき	ウエハース 麦茶	ドーナツ 牛乳	おにぎり 果物	※ 601 塩 1.5 た 18.0 脂 15.0
12日(土)	ごはん	カレー チーズ バナナ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆	せんべい 野菜ジュース	袋菓子 麦茶		※ 503 塩 1.1 た 14.5 脂 6.7
14日(月)	ロール パン	クリームシチュー ひじきサラダ オレンジ	豚小間肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ しめじ、キャベツ、コーン、きゅうり ひじき、マカロニ、きなこと	せんべい 麦茶	☆おにぎり 牛乳	おにぎり 果物	※ 616 塩 2.0 た 24.0 脂 19.6
15日(火)	ごはん	鶏肉の照りつけ おかか和え かぶの澄まし汁 パイン缶	鶏もも肉、小松菜、人参、きゅうり かぶ、さつまいも、玉ねぎ、油揚げ かつお節、食パン	せんべい 麦茶	☆おにぎり 牛乳	おにぎり 果物	※ 640 塩 2.0 た 22.7 脂 18.1
16日(水)	菜飯	♪お誕生日♪ メンチカツ もやしの和え物 コンソメスープ バナナ	キャベツ、豚ひき肉、玉ねぎ、きゅうり もやし、人参、コンソメ、えのき、マヨネーズ ソーダ、バカ、みかん缶、いちご 生クリーム、いちごソース	ウエハース 麦茶	☆パフェ 牛乳	おにぎり 果物	※ 612 塩 1.1 た 18.2 脂 13.9
17日(木)	ごはん	まぐろソテー ベーコン煮 呉汁 みかん缶	まぐろ、大根、ベーコン、人参、小ねぎ 水菜、玉ねぎ、えのき、大豆	せんべい 麦茶	袋菓子 牛乳	おにぎり 果物	※ 630 塩 1.8 た 26.5 脂 18.7
18日(金)	ごはん	炒り豆腐 プロックリ-のチーズ焼き ニラのスープ バナナ	豆腐、鶏ひき肉、ひじき、玉ねぎ ブロッコリー、トマト、チーズ、ニラ 白菜、もやし、コーン	せんべい 麦茶	ヨーグルト ビスケット 麦茶	おにぎり 果物	※ 502 塩 1.1 た 14.6 脂 15.2
19日(土)	ごはん	ハヤシライス チーズ オレンジ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ	せんべい 野菜ジュース	袋菓子 麦茶		※ 483 塩 1.1 た 13.1 脂 5.9
21日(月)	中華風 にゅうめん	じゃがいもきんぴら バナナ	そうめん、しいたけ、わかめ、もやし 人参、豚小間肉、チンゲン菜、きなこと じゃがいも、パプリカ、ピーマン	ウエハース 麦茶	☆きなことケーキ 牛乳	おにぎり 果物	※ 563 塩 1.5 た 17.7 脂 20.2
22日(火)	ごはん	豚の西京焼き 煮浸し かぼちゃの澄まし汁 みかん缶	豚ロース肉、ヨーグルト、白菜、人参 キャベツ、えのき、かぼちゃ、小ねぎ しめじ、油揚げ、乾燥マッシュポテト	せんべい 麦茶	☆野菜ポッキー 牛乳	おにぎり 果物	※ 540 塩 1.4 た 20.8 脂 15.3
23日(水)	ごはん	マーボー豆腐 ナムル わかめスープ バナナ	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ほうれん草 人参、もやし、わかめ、切干大根、 長ねぎ、ごま	せんべい 麦茶	☆五平もち 麦茶	おにぎり 果物	※ 532 塩 1.7 た 13.6 脂 9.6
24日(木)	ごはん	たらフライ マカロニサラダ 豚汁 オレンジ	たら、玉ねぎ、マカロニ、ハム、大根 きゅうり、人参、豚小間肉、長ねぎ しめじ	ウエハース 麦茶	クリームパン 牛乳	おにぎり 果物	※ 624 塩 1.7 た 25.4 脂 17.1
25日(金)	ごはん	鶏の外焼き ベーコン トマトソース バナナ	鶏むね肉、玉ねぎ、小松菜、トマト缶 豆腐、青のり、人参、レタス、しめじ いんげん、じゃがいも	せんべい 麦茶	サブレ 牛乳	おにぎり 果物	※ 589 塩 1.0 た 18.1 脂 16.2
26日(土)	ごはん	シチュー チーズ バナナ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン	せんべい 野菜ジュース	袋菓子 麦茶		※ 577 塩 0.9 た 16.7 脂 11.3
28日(月)	ごはん	カレー アスパラサラダ オレンジ	じゃがいも、玉ねぎ、鶏むね肉、ごま ほうれん草、人参、たけのこ、キャベツ ソーダ、マヨネーズ、パプリカ、しらす、青のり	せんべい 麦茶	☆しらすパイ 牛乳	おにぎり 果物	※ 590 塩 1.3 た 18.5 脂 17.2
30日(水)	タコ ライス	人参しりしり グリーンスープ バナナ	ゆず、豚ひき肉、玉ねぎ、トマト缶、ピーマン チーズ、人参、オリーブ、小松菜、しめじ さつまいも、大根、人参、バジル	ウエハース 麦茶	☆タコ作り 牛乳	おにぎり 果物	※ 621 塩 1.2 た 20.7 脂 18.4

今月の給食

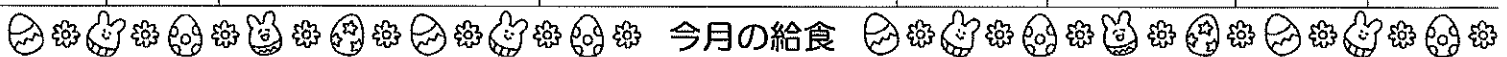
今年度から新園舎での生活が始まります♪今月は春を感じられる食材と子どもたちの食べやすいメニューを多く取り入れまし
た！新生活で体調を崩さないよう、ごはんをモリモリ食べて元気に過ごしましょう☆

※3時のおやつは☆マークは手作りおやつです！





日にち	主食	献立名	主な材料	10時のおやつ	3時のおやつ	夕方のおやつ	1日の栄養価
2日(水)	ごはん	ビビンバ チョレギサラダ 中華スープ パナナ	豚ひき肉、もやし、ほうれん草、人参 長ねぎ、わかめ、玉ねぎ、レタス のり、ホットケーキミックス	ベビー菓子 麦茶	☆蒸しパン 麦茶	おにぎり 果物	※ 378 塩 0.7 た 11.4 脂 9.3
3日(木)	ごはん	鶏の照り煮 豆腐の味噌汁 キャベツのごま和え パナナ	鶏むね肉、キャベツ、菜の花、しめじ 人参、豆腐、長ねぎ、小ねぎ、小松菜 トウモロコシ、ホットケーキミックス、卵	ベビー菓子 麦茶	☆チーズまんじゅう 麦茶	おにぎり 果物	※ 412 塩 0.7 た 17.7 脂 11.6
4日(金)	ごはん	豆腐の炒め物 しらす和え えのきの澄まし汁 オレンジ	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、大根、ニラ キャベツ、しらす、えのき、小松菜	ベビー菓子 麦茶	袋菓子 麦茶	おにぎり 果物	※ 364 塩 0.6 た 12.4 脂 9.2
7日(月)	煮込み うどん	新玉のおやき パナナ	うどん、わかめ、鶏むね肉、人参、長ねぎ しいたけ、玉ねぎ、菜の花、大根、りんご ヨーグルト	ベビー菓子 麦茶	☆フルーツヨーグルト 麦茶	おにぎり 果物	※ 306 塩 1.0 た 9.5 脂 5.9
8日(火)	コーン カレー	☆なかよしカレー☆ ミートローフ パスタソテー 春野菜スープ パナナ	トウモロコシ、鶏ひき肉、豆腐、人参、卵 玉ねぎ、いんげん、アスパラ、パスタ 小ねぎ、しめじ、キャベツ、チーズ、食パン	ベビー菓子 麦茶	☆ミルクパウンド 麦茶	おにぎり 果物	※ 394 塩 1.6 た 15.2 脂 10.7
9日(水)	ごはん	中華あんかけ 春雨サラダ ワンタンスープ パナナ	白菜、しいたけ、人参、豚小間肉 きゅうり、ワカメの皮、オクラ、春雨 長ねぎ、玉ねぎ、ホットケーキミックス	ベビー菓子 麦茶	☆ねじりクッキー 麦茶	おにぎり 果物	※ 439 塩 0.7 た 9.9 脂 8.3
10日(木)	ごはん	白身魚の照り焼き うま塩炒め キャベツの味噌汁 オレンジ	カレイ、小松菜、玉ねぎ、人参 しめじ、キャベツ、スナックエンドウ 食パン	ベビー菓子 麦茶	☆スティックパン 麦茶	おにぎり 果物	※ 383 塩 1.0 た 15.7 脂 10.8
11日(金)	ごはん	肉じゃが 白和え 麩の澄まし汁 パナナ	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、わかめ 人参、ほうれん草、豆腐、ごま、かぶ 麩、えのき	ベビー菓子 麦茶	オレンジ 麦茶	おにぎり 果物	※ 392 塩 0.8 た 11.5 脂 9.6
14日(月)	ロール パン	クリームシチュー風 ひじきサラダ オレンジ	豚小間肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ しめじ、キャベツ、コーン、きゅうり ひじき、マカロニ、きなこと	ベビー菓子 麦茶	☆カニかき揚げ 麦茶	おにぎり 果物	※ 384 塩 1.2 た 14.9 脂 11.1
15日(火)	ごはん	鶏肉の照りつけ おかか和え かぶの澄まし汁 パナナ	鶏もも肉、小松菜、人参、きゅうり かぶ、さつまいも、玉ねぎ、かつお節 食パン	ベビー菓子 麦茶	☆パン粥 麦茶	おにぎり 果物	※ 405 塩 1.2 た 14.6 脂 10.7
16日(水)	ごはん	♪お誕生日♪ キャベツバーグ コーンスープ もやしの和え物 パナナ	キャベツ、豚ひき肉、玉ねぎ、きゅうり もやし、人参、トウモロコシ、えのき、オクラ コーン、大根、いちご	ベビー菓子 麦茶	☆パフェ風 牛乳	おにぎり 果物	※ 388 塩 0.7 た 11.7 脂 7.7
17日(木)	ごはん	まぐろソテー 大根煮 具汁 オレンジ	まぐろ、大根、人参、小ねぎ、玉ねぎ 水菜、えのき、大豆	ベビー菓子 麦茶	袋菓子 牛乳	おにぎり 果物	※ 404 塩 1.0 た 16.9 脂 11.8
18日(金)	ごはん	炒り豆腐 ブロッコリーのチーズ焼き ニラのスープ パナナ	豆腐、鶏ひき肉、ひじき、玉ねぎ ブロッコリー、トマト、チーズ、ニラ 白菜、もやし、コーン	ベビー菓子 麦茶	ヨーグルトとバナナ 麦茶	おにぎり 果物	※ 334 塩 0.6 た 9.7 脂 10.1
21日(月)	中華風 にゅうめん	じゃがいもきんぴら パナナ	そうめん、しいたけ、わかめ、もやし 人参、豚小間肉、チンゲン菜、きなこと じゃがいも、パプリカ、ピーマン	ベビー菓子 麦茶	☆きなことケーキ 牛乳	おにぎり 果物	※ 344 塩 0.8 た 10.5 脂 12.0
22日(火)	ごはん	豚の西京焼き 煮浸し かぼちゃの澄まし汁 オレンジ	豚ロース肉、ヨーグルト、白菜、人参 キャベツ、えのき、かぼちゃ、小ねぎ しめじ、乾燥マッシュポテト	ベビー菓子 麦茶	☆野菜ポッキー 牛乳	おにぎり 果物	※ 340 塩 0.8 た 10.5 脂 12.0
23日(水)	ごはん	マーボー豆腐 ナムル わかめスープ パナナ	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ほうれん草 人参、もやし、わかめ、長ねぎ、ごま	ベビー菓子 麦茶	☆五平もち 麦茶	おにぎり 果物	※ 348 塩 1.0 た 8.8 脂 6.5
24日(木)	ごはん	たらのパン粉焼き オレンジ マカロニサラダ 豚汁	たら、玉ねぎ、マカロニ、大根、人参 きゅうり、豚小間肉、長ねぎ、しめじ ホットケーキミックス	ベビー菓子 麦茶	☆ホットケーキ 牛乳	おにぎり 果物	※ 403 塩 0.9 た 16.0 脂 10.8
25日(金)	ごはん	鶏のクリーム煮 バナナ トウモロコシスープ	鶏むね肉、玉ねぎ、小松菜、トマト 豆腐、青のり、人参、いんげん、しめじ いんげん、じゃがいも、ホットケーキミックス	ベビー菓子 麦茶	☆ミルクパウンド 牛乳	おにぎり 果物	※ 379 塩 0.5 た 11.6 脂 9.9
28日(月)	ごはん	カレー アスパラサラダ オレンジ	じゃがいも、玉ねぎ、鶏むね肉、ごま ほうれん草、人参、キャベツ、アスパラ トウモロコシ、しらす、青のり	ベビー菓子 麦茶	☆しらすパン 牛乳	おにぎり 果物	※ 380 塩 0.6 た 13.2 脂 10.4
30日(水)	タコ ライス	人参しりしり グリーンスープ パナナ	いんげん、豚ひき肉、玉ねぎ、トマト、ピーマン チーズ、人参、オクラ、小松菜、しめじ さつまいも、大根、人参、大根	ベビー菓子 麦茶	☆フルーツ 牛乳	おにぎり 果物	※ 399 塩 0.5 た 13.2 脂 11.0



今月の給食

ご入園おめでとうございませう☆まずは、楽しい雰囲気の中で食事をしながら新しい生活に慣れていきましょう。1歳になると食べられる食材の幅がさらに広がりますので、りくとかんのペースを見ながらスムーズに幼児食へ移行できるよう新しい食材にもどんどんチャレンジしましょう♪

※3時のおやつ☆マークは手作りおやつです！

