

令和7年4月 献立表

のぞみ保育園

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のものになる	体の調子を整える			
1	15	火	牛乳 ごはん 豚ひきのみそ炒め だいこんとツナの和え物 すまし汁(なめこ・ほうれん草)	牛乳 焼きうどん(鶏もも)	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 鶏もも 肉 削り節	米 砂糖 油 干しう どん	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり なめこ ほうれん草 キャベツ	しょうゆ 酢 食塩 かつおだし汁 中濃 ソース	Ene.: 448kcal P: 21.5g F: 17.1g C: 57.3g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.8g	
2	16	30	水	牛乳 ごはん さばの野菜あんかけ ブロッコリーとにんじんのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・えのき) マスカットゼリー	牛乳 豆乳チーズホットケーキ	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) 粉 チーズ 調整豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 マスカットゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき チンゲンサイ えのき たけ	かつおだし汁 食塩 しょうゆ 水 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 482kcal P: 20.7g F: 17.4g C: 67.3g Ca: 309mg 食塩相当量: 1.8g
3	17	木	牛乳 鶏とごぼうの味噌パスタ 青のりポテト コンソメスープ(だいこん・ベーコン) オレンジ	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) ベーコン 油揚げ ツ ナ水煮缶	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 米	たまねぎ にんじん ごぼう あおのり だ いこん オレンジ ひ じき	水 みりん しょうゆ 食塩 コンソメ 酒	Ene.: 472kcal P: 22.2g F: 15.1g C: 68.8g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.5g	
4	18	金	牛乳 チキンカレー ほうれん草ともやしのごま和え コンソメスープ(えのき・コーン) バナナ	牛乳 グレープゼリー ビスケット	牛乳 鶏むね肉	米 じゃがいも 油 小麦粉 白いりごま ビスケット	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ ほうれん草 もやし えのきたけ コーン パ ナナ ぶどうジュース 粉かんでん	水 コンソメ カレー 粉 中濃ソース みり ん 食塩 しょうゆ	Ene.: 493kcal P: 17.2g F: 13.3g C: 82.8g Ca: 263mg 食塩相当量: 0.7g	
5	19	土	牛乳 ごはん 豚肉ともやしのソース炒め かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(こまつな・わかめ)	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 食パ ン いちごジャム	もやし にんじん か ぼちゃ たまねぎ こ まつな カットわかめ	中濃ソース 酢 しょ うゆ かつお・昆布だ し汁	Ene.: 471kcal P: 19.5g F: 14.4g C: 71.3g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.4g	
7	21	月	牛乳 ごはん かれいの照り焼き ひじきと高野豆腐の煮物(グリーンピース) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 お好み焼き	牛乳 かれい 高野 豆腐 米みそ(淡色 辛みそ) 豚肉(もも) 削り節	米 油 砂糖 小麦 粉	ひじき にんじん グ リンピース かぼちゃ たまねぎ バナナ キャベツ コーン	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁 中濃 ソース	Ene.: 452kcal P: 20.9g F: 12.1g C: 67.0g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.2g	
8	22	火	牛乳 ごはん 家常豆腐(鶏ひき) たけのことピーマンの炒め物 中華スープ(キャベツ・コーン) マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト(しお)	牛乳 生揚げ 鶏ひ き肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 マスカッ トゼリー じゃがいも あげ油	ねぎ にんじん たけ のこ(水煮) ピーマン キャベツ コーン	しょうゆ 酒 水 み りん 中華だしの素 食塩	Ene.: 476kcal P: 18.5g F: 19.1g C: 65.9g Ca: 336mg 食塩相当量: 1.3g	
9	23	水	牛乳 食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのツナサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 チャーハン(ベーコン)	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 調整豆乳 ベーコン	食パン 片栗粉 油 砂糖 米	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな クリームコーン	食塩 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ 酒 水 酢 コンソメ 中華だしの素	Ene.: 461kcal P: 21.9g F: 17.1g C: 60.7g Ca: 290mg 食塩相当量: 1.8g	
10	24	木	牛乳 ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(ごぼう・わかめ) オレンジ	牛乳 鶏そぼろごはん	牛乳 さわら 挽きわ り納豆 米みそ(淡色 辛みそ) 鶏ひき肉	米 片栗粉 揚げ油 砂糖	しょうが チンゲンサ イ にんじん ごぼう カットわかめ オレ ンジ 葉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁	Ene.: 495kcal P: 17.7g F: 17.3g C: 69.9g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.4g	
11	郷土料理	韓国	金	牛乳 ビビンバ丼 チャプチェ(ハム) ミョックク(わかめ・コーン)	牛乳 豆乳バナナケーキ	牛乳 豚ひき肉 ハ ム 調整豆乳	米 油 砂糖 はるさ め 白いりごま 小麦 粉	だいこん にんじん こまつな にんにく しょうが パプリカ (赤) たまねぎ カッ トわかめ コーン パ ナナ	しょうゆ みりん 酒 中華だしの素 水 食塩 ベーキングパ ウダー	Ene.: 527kcal P: 18.1g F: 18.0g C: 77.2g Ca: 308mg 食塩相当量: 1.6g
12	26	土	牛乳 ごはん 鶏もも肉とブロッコリーの炒め煮 かぼちゃとにんじんのソテー みそ汁(だいこん・なめこ)	牛乳 しそふりかけおにぎり	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 削り節	米 片栗粉 油 砂 糖 白いりごま	たまねぎ ブロッコ リー かぼちゃ にん じん だいこん なめ こ	かつおだし汁 しょう ゆ 酒 食塩 かつ お・昆布だし汁 しそ ふりかけ	Ene.: 459kcal P: 19.9g F: 12.1g C: 73.9g Ca: 261mg 食塩相当量: 1.2g	
14	28	月	牛乳 ごはん 鶏もものカレーニエル キャベツのコーンと和え すまし汁(かぼちゃ・なると)	牛乳 豆乳ココアマフィン	牛乳 鶏もも肉 なる と 調整豆乳	米 小麦粉 油 砂 糖 ホットケーキ粉	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ	食塩 カレー粉 酢 しょうゆ かつおだし 汁 ココア	Ene.: 446kcal P: 18.7g F: 14.2g C: 65.9g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.2g	
25	誕生食	金	牛乳 たけのご飯 豚ひきとこまつなの甘辛炒め にんじんとえのきのお浸し すまし汁(油揚げ・キャベツ) バナナ	牛乳 豆乳ごまクッキー	牛乳 豚ひき肉 油 揚げ 調整豆乳	米 砂糖 油 白いり ごま 小麦粉	たけのご(水煮) こま つな にんじん えの きたけ キャベツ	かつおだし汁 しょう ゆ 酒 かつおだし 汁 食塩	Ene.: 474kcal P: 19.6g F: 20.0g C: 59.7g Ca: 304mg 食塩相当量: 1.2g	
給食MEMO								目標値	月平均値	
進級・入園おめでとうございます。楽しい毎日をご過ごせますように。 そして、目の前の給食から「作ってくれた人や食べる前の姿を想像して考えてみる」子どもたち、 「今日の給食はね・・・」と食を話題にする「食を食べることが好き」な子どもたちになってくれると嬉しいなと思います。 今年も太陽のぬくもりを感じる暖かい春がやってきました。体調を崩さないように気を付けて新生活を楽しみ笑顔で過ごしましょう。 ☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								Ene.(エネルギー)	475kcal	472kcal
								P(タンパク)	19g	19.8g
								F(脂質)	13.2g	15.7g
								C(炭水化物)	70.1g	68.2g
								Ca(カルシウム)	225mg	273mg
								食塩相当量	1.5g	1.4g

