

2025年度



4月のこんだて



のしおー丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 热や力になる	● 調子を整える
1	火	ごはん みそ汁(えのき・にら) かれいの梅みそ焼き 切干と厚揚げの肉じゃが風 きゅうりのみぞれ和え	麦茶 牛乳 しゃな蒸し	みそ かれい 厚揚げ あんこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 薄力粉	えのき にら 梅干し 切干大根 人参 絹さや きゅうり 大根
2	水	玄米ごはん みそ汁(きやべつ・わかめ) 鶏の治部煮 かぶと人参の塩ナムル 青菜とエリンギのソテー	麦茶 牛乳 ピザパン	みそ 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	米 ごま油 薄力粉 砂糖 オリーブ油	きやべつ わかめ 干しいたけ 人参 かぶ 青菜 エリンギ 玉ねぎ ビーマン
3	木	ごはん だぶ 鮭の照り焼き 春雨ともやしのソテー ゆかり大根	麦茶 牛乳 レモンバター クリームサンド	鶏肉 厚揚げ 生鮭 鶏ひき肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油 白玉麩 食パン バター	人参 ごぼう 干しいたけ きくらげ たけのこ 生姜 もやし 万能ねぎ 大根 きゅうり ゆかり レモン
4	金	麦ごはん みそ汁(豆腐・万能ねぎ) 豚肉のマリアソース ブロッコリーのごとめえ マカロニサラダ	麦茶 いりこ 五目おにぎり	豆腐 みそ 脇肉 ハム 煮干し 油揚げ	米 押麦 砂糖 オリーブ油 すりごま サラダ油 マカロニ	万能ねぎ 玉ねぎ トマト缶 ブロッコ リー キュウリ 人参 きやべつ しめじ えのき 海苔
5	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 和風ハンバーグ 切干としらすの炒り煮 人参ときゅうりのサラダ	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 脇ひき肉 しらす 煮干し	米 上新粉 砂糖 片栗粉 サラダ油	しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり 切干大根
7	月	ごはん みそ汁(えのき・わかめ) チキンソテー 炒り豆腐 野菜の三杯酢和え	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 豆腐 きなこ 牛乳	米 オリーブ油 砂糖 サラダ油 ケキミックス	えのき わかめ 玉ねぎ 人参 んにく 生姜 干しいたけ 青菜 きやべつ もやし きゅうり
8	火	玄米ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 豚野菜炒め 三色ナムル	麦茶 牛乳 キャロットスティック	油揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 すりごま 薄力粉 バター	もやし ビーマン 玉ねぎ 人参 青菜
9	水	ごはん みそ汁(大根・しめじ) さらわらの香草焼き 人参の豆腐和え さつまいもと切昆布の煮物	麦茶 いりこ ハムチーズ焼きおにぎり	みそ さらわら 豆腐 油揚げ 煮干し ハム チーズ	米 オリーブ油 砂糖 さつまいも	太鼓ん しめじ 玉ねぎ セロリ 人参 刻み昆布
10	木	麦ごはん みそ汁(きやべつ・白玉麩) ひじき入りミートローフ 豆芽と切干のおひたし コーンサラダ	麦茶 牛乳 ツナトースト	みそ 脇ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 上新粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 白玉麩 食パン	きやべつ 玉ねぎ ひじき 青菜 切干大根 しめじ コーン缶 人参
11	金	チキンカレーライス かぶスープ きやべつとツナのサラダ	麦茶 牛乳 みかんのカトルカール	鶏肉 ベーコン ツナ缶 牛乳 卵	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖 ごま油 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ りんご かぶ きやべつ きゅうり レタス 生姜 みかん缶
12	土	ごはん みそ汁(わかめ・切干大根) 鶏のマーマレード煮 きやべつと玉ねぎのソテー 五色和え	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 マーマレード サラダ油 すりごま	切干大根 わかめ きやべつ 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 セロリ レタス 塩昆布 海苔
14	月	ごはん みそ汁(人参・長ねぎ) 豚肉とスナックえんどうのこまソース炒め レタスの生姜酢和え きやべつと油揚げのおひたし	麦茶 牛乳 のしおクッキー	みそ 鶏肉 ささみ缶 油揚げ 牛乳	米 薄力粉 すりごま サラダ油 砂糖 バター さつまいも	人参 長ねぎ スナックえんどう 玉ねぎ レタス わかめ 生姜 きやべつ
15	火	ごはん みそ汁(えのき・にら) かれいの梅みそ焼き 切干と厚揚げの肉じゃが風 きゅうりのみぞれ和え	麦茶 牛乳 しゃな蒸し	みそ かれい 厚揚げ あんこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 薄力粉	えのき にら 梅干し 切干大根 人参 絹さや きゅうり 大根
16	水	玄米ごはん みそ汁(きやべつ・わかめ) 鶏の治部煮 かぶと人参の塩ナムル 青菜とエリンギのソテー	麦茶 牛乳 ピザパン	みそ 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	米 ごま油 薄力粉 砂糖 オリーブ油	きやべつ わかめ 干しいたけ 人参 かぶ 青菜 エリンギ 玉ねぎ ビーマン
17	木	ごはん だぶ 鮭の照り焼き 春雨ともやしのソテー ゆかり大根	麦茶 牛乳 レモンバター クリームサンド	鶏肉 厚揚げ 生鮭 鶏ひき肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油 白玉麩 食パン バター	人参 ごぼう 干しいたけ きくらげ たけのこ 生姜 もやし 万能ねぎ 大根 きゅうり ゆかり レモン
18	金	麦ごはん みそ汁(豆腐・万能ねぎ) 豚肉のマリアソース ブロッコリーのごとめえ マカロニサラダ	麦茶 いりこ 五目おにぎり	豆腐 みそ 脇肉 ハム 煮干し 油揚げ	米 押麦 砂糖 オリーブ油 すりごま サラダ油 マカロニ	万能ねぎ 玉ねぎ トマト缶 ブロッコ リー キュウリ 人参 きやべつ しめじ えのき 海苔
19	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 和風ハンバーグ 切干としらすの炒り煮 人参ときゅうりのサラダ	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 脇ひき肉 しらす 煮干し	米 上新粉 砂糖 片栗粉 サラダ油	しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり 切干大根
21	月	ごはん みそ汁(えのき・わかめ) チキンソテー 炒り豆腐 野菜の三杯酢和え	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 豆腐 きなこ 牛乳	米 オリーブ油 砂糖 サラダ油 ケキミックス	えのき わかめ 玉ねぎ 人参 んにく 生姜 干しいたけ 青菜 きやべつ もやし きゅうり
22	火	玄米ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 豚野菜炒め 三色ナムル	麦茶 牛乳 キャロットスティック	油揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 すりごま 薄力粉 バター	もやし ピーマン 玉ねぎ 人参 青菜
23	水	ごはん みそ汁(大根・しめじ) さらわらの香草焼き 人参の豆腐和え さつまいもと切昆布の煮物	麦茶 いりこ ハムチーズ焼きおにぎり	みそ さらわら 豆腐 油揚げ 煮干し ハム チーズ	米 オリーブ油 砂糖 さつまいも	太鼓ん しめじ 玉ねぎ セロリ 人参 刻み昆布
24	木	麦ごはん みそ汁(きやべつ・白玉麩) ひじき入りミートローフ 豆芽と切干のおひたし コーンサラダ	麦茶 牛乳 ツナトースト	みそ 脇ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 上新粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 白玉麩 食パン	きやべつ 玉ねぎ ひじき 青菜 切干大根 しめじ コーン缶 人参
25	金	チキンカレーライス かぶスープ きやべつとツナのサラダ	麦茶 牛乳 みかんのカトルカール	鶏肉 ベーコン ツナ缶 牛乳 卵	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖 ごま油 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ りんご かぶ きやべつ きゅうり レタス 生姜 みかん缶
26	土	ごはん みそ汁(わかめ・切干大根) 鶏のマーマレード煮 きやべつと玉ねぎのソテー 五色和え	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 マーマレード サラダ油 すりごま	切干大根 わかめ きやべつ 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 セロリ レタス 塩昆布 海苔
28	月	ごはん みそ汁(人参・長ねぎ) 豚肉とスナックえんどうのこまソース炒め レタスの生姜酢和え きやべつと油揚げのおひたし	麦茶 牛乳 のしおクッキー	みそ 鶏肉 ささみ缶 油揚げ 牛乳	米 薄力粉 すりごま サラダ油 砂糖 バター さつまいも	人参 長ねぎ スナックえんどう 玉ねぎ レタス わかめ 生姜 きやべつ
29	火	昭和の日				
30	水	ごはん みそ汁(じゃがいも・えのき) 鶏肉のインド風ソテー きゅうりのごとめえ クーパリイチー	麦茶 牛乳 チーズコーンスコーン	みそ 鶏肉 脇ひき肉 油揚げ 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 上新粉 砂糖 すりごま ごま油 薄力粉 バター	えのき 玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり 刻み昆布 コーン缶

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信でおしらせします。

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
522kcal	19.6g	15.2g	79.7g	185mg	2.1mg	203μg	0.31μg	0.30μg	22mg	1.9g