

2025年度



4月のこんだて



のしお一丁目保育園

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

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  |