



# 4月

# こんだて

令和7年3月31日  
社会福祉法人 見真会  
明光保育園

日付	献立名			材料名・体内でのほたらき			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 (火)	牛乳 ほうれん草 せんべい	カレーライス 春キャベツのコールスロー ほうれん草のかきたま汁 パナナ	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 豚肉 ハム 卵	米 じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ほうれん草 パナナ	508kcal
2 (水)	牛乳 ヨーグルト	<b>フランス</b> ごはん 鮭のムニエル ポイルキャベツ キャロットラペ オニオンスープ オレンジ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 鮭 ベーコン 卵	米 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ オレンジ	488kcal
3 (木)	牛乳 バナナ	わかめごはん チキンカツ ポイルキャベツ 菜の花の酢味噌和え コンソメスープ 黄桃缶	牛乳 オレングゼリー	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ 菜の花 玉ねぎ 人参 アスパラガス 桃 みかん	522kcal
4 (金)	牛乳 マンナビス ケット	<b>ポルトガル</b> パン タラとじゃが芋のクリームグラタン ほうれん草とコーンのソテー ガルドバルテ みかん缶	牛乳 鮭おむすび	牛乳 鮭 ウィナー 生クリーム 鮭 チーズ	パン じゃが芋 米 ごま ごま油	ブロッコリー パセリ ほうれ ん草 コーン 人参 玉ねぎ にんにく みかん	516kcal
5 (土)	牛乳 こめせんべい	ごはん わかさぎの天ぷら ポイルキャベツ マカロニサラダ 花麩の吸い物 白桃缶	牛乳 ちりめんチーズ トースト	牛乳 わかさぎ ハム しらす チーズ	米 油 マカロニ 食パン	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ 桃	511kcal
6 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
7 (月)	牛乳 コーンクッキー	ごはん 鶏肉のみそ炒め 大豆ひじきサラダ はるさめスープ キウイフルーツ	牛乳 白あんのパウンド ケーキ	牛乳 鶏肉 味噌 大豆 ひじき 卵 白餡	米 春雨 砂糖 油	キャベツ 人参 ねぎ アスパ ラガス 玉ねぎ 枝豆 ほうれ ん草 キウイフルーツ	499kcal
8 (火)	牛乳 のりもの ビスケット	<b>エジプト</b> コシヤリ 鶏肉のパン粉焼き ルムキーヤ パナナ	牛乳 ミルクプリン	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉 ベーコン	米 マカロニ パン粉 油	玉ねぎ ほうれん草 バナナ にんにく パセリ	508kcal
9 (水)	牛乳 こめせんべい	梅しらすごはん 鯖の塩焼き ブロッコリーポイル コーンとしらすのサラダ 春野菜みそ汁 オレンジ	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 鯖 しらす 味噌	米 じゃが芋 砂糖	梅 ブロッコリー コーン キャベツ 人参 玉ねぎ アスパラガス	502kcal
10 (木)	牛乳 ココアクッキー	<b>イタリア</b> パペロンチーノ フレンチサラダ 春野菜のミネストローネ パナナ	牛乳 洋風しらす おにぎり	牛乳 ベーコン ハム しらす	パスタ オリーブ油 じゃが芋 米 ごま	にんにく アスパラガス パセ リ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ トマト パナナ 大葉	512kcal
11 (金)	牛乳 紫いもせんべい	ごはん 鯖のつつみ焼 スナックピースのサラダ ふわふわスープ 白桃缶	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 鯖 ベーコン 卵 はんぺん 鶏肉	米 ごま油 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス 砂糖	玉ねぎ 人参 菜の花 生薑 スナップエンドウ キャベツ ねぎ 大葉 桃 コーン	508kcal
12 (土)	牛乳 マンナビスケット	ごはん ハムステーキ ポイルキャベツ ほうれん草の胡麻和え 中華スープ みかん缶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ハム チーズ 卵 きな粉	米 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ 砂糖	キャベツ ほうれん草 人参 白菜 ねぎ みかん	511kcal
13 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
14 (月)	牛乳 のりもの ビスケット	春野菜のちゃんぽんうどん ばりの照り焼き ブロッコリーサラダ 白桃缶	牛乳 苺パイ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鰯 卵 ツナ	うどん 砂糖 マヨネーズ ご ま パイ生地	キャベツ アスパラガス 桃 玉ねぎ ブロッコリー 人参	511kcal
15 (火)	牛乳 ヨーグルト	<b>長野県</b> ごはん 信州山賊焼き いもなます 豆乳きのこと汁 黄桃缶	牛乳 にらせんべい	牛乳 鶏肉 豆乳 味噌	米 片栗粉 油 じゃが芋 小麦粉	にんにく 生薑 人参 えのき 椎茸 舞茸 ねぎ じゃら	499kcal
16 (水)	牛乳 メープル ビスケット	ごはん みそ焼き肉 春雨なます 春野菜スープ オレンジ	牛乳 ココロラスク	牛乳 豚肉 味噌 卵	米 春雨 砂糖 ごま油 食パン グラニュー糖	人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり ねぎ オレンジ	509kcal
17 (木)	牛乳 メープル ビスケット	<b>京都</b> ごはん さわらの西京焼き アスパラのソテー パテ 南瓜サラダ 新じゃが新たまのみそ汁 みかん缶	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 鯖 かにかま 白味噌	米 マヨネーズ じゃが芋 ホットケーキミックス 砂糖	アスパラガス 人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ みかん	515kcal
18 (金)	牛乳 コーンクッキー	<b>誕生日</b> ケチャップライス 鶏肉唐揚げ ブロッコリーポイル 新じゃがサラダ コンソメスープ いちご みかん缶	牛乳 フルーツサンド	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム ホイップクリーム	米 じゃが芋 食パン マヨネーズ	人参 グリンピース ブロッ コリー きゅうり 白菜 ねぎ いちご みかん コーン	534kcal
19 (土)	牛乳 チーズ	焼きそば いんげんのしらす和え 豆腐とあげのみそ汁 パナナ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚肉 しらす 豆腐 揚げ	中華麺 砂糖 ごま ホットケーキミックス	キャベツ 人参 ビーマン いんげん パナナ 玉ねぎ	510kcal
20 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
21 (月)	牛乳 メープル ビスケット	<b>愛知県</b> 鯛飯 だし巻き卵 小松菜とツナのサラダ 新玉ねぎのコンソメスープ みかん缶	牛乳 フルーチェ	牛乳 鯛 卵 ツナ	米 マヨネーズ 砂糖	大根菜 ねぎ 小松菜 玉ねぎ もやし みかん	506kcal
22 (火)	牛乳 ココアクッキー	春キャベツとベーコンのクリームパスタ 蒸し鶏と ブロッコリーのサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 もちもちきなこ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 きな粉	スパゲティ ごま ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖 油	キャベツ コーン パセリ プ ロコリー 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ パナナ	523kcal
23 (水)	牛乳 のりもの ビスケット	ごはん 揚げない酢豚 春雨の中華和え 小松菜とあげのみそ汁 オレンジ	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 豚肉 卵 揚げ 味噌 青のり	米 油 春雨 砂糖 じゃが芋	ビーマン 黄ビーマン 赤ビ ーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 ねぎ オレンジ	506kcal
24 (木)	牛乳 マンナビスケット	<b>石川県</b> ごはん 鶏肉の治部煮 五色生酢 めった汁 キウイフルーツ	牛乳 菜の花ピザ	牛乳 鶏肉 卵 ハム 豚肉 味噌 ベーコン チーズ	米 小麦粉 砂糖 さつまいろ パン	人参 椎茸 小松菜 きゅうり もやし 大根 玉ねぎ ねぎ キウイフルーツ 菜の花	505kcal
25 (金)	牛乳 こめせんべい	アスパラごはん 豚肉と新じゃがの煮物 人参とツナのサラダ キャベツみそ汁 白桃缶	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ かまぼこ 卵 味噌	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス	アスパラガス 玉ねぎ 人参 大根菜 キャベツ たけのこ ねぎ みかん	502kcal
26 (土)	牛乳 人参せんべい	親子丼 ちくわときゅうりの酢の物 豆腐と白ねぎのみそ汁 みかん缶	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 卵 鶏肉 ちくわ 豆腐 味噌 きな粉 わかめ	米 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 白ねぎ みかん	512kcal
27 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
28 (月)	牛乳 コーンクッキー	しそひじきごはん 鯛の塩麹焼き 人参グラッセ ほうれん草の白和え すまし汁 黄桃缶	牛乳 レモンゼリー	牛乳 ひじき 鯛 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ しいたけ ねぎ 桃 レモン	516kcal
29 (火)	昭和の日 休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
30 (水)	牛乳 紫いもせんべい	<b>中国</b> ごはん ホイコーロー たまごスープ もやしときゅうりの中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 バナナパイ	牛乳 豚肉 味噌 卵 ハム わかめ	米 砂糖 ごま油 パイ生地	キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生 薑 もやし きゅうり たけのこ 玉ねぎ キウイフルーツ パナナ	502kcal

## 4月の行事予定

- ☆ 5日(土) 新入園児入園式
- ☆ 9日(水) 進級式
- ☆ 17日(木) 避難訓練
- ☆ 18日(金) 誕生日会

## 春が旬の食材

野菜:春キャベツ・新玉ねぎ・アスパラ・新じゃが・菜の花など  
果物:いちご・キウイフルーツなど  
魚介・海藻:さわら・たい・しらす・わかめ・アトシキなど

※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。

