

令和7年4月 献立表



打上保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
01 火	ごはん,クリームシチュー,中華風和え物	牛乳(0g),/米(55g),/鶏肉(35g),じゃがいも(60g),たまねぎ(30g),にんじん(20g),マッシュルーム缶(5g),油(1g),シチュールー(12g),/はるさめ(7g),キャベツ(20g),にんじん(10g),きゅうり(15g),わかめ(0.3g),砂糖(3g),しょうゆ(2g),酢(3g),ごま油(1g),すりごま(1g),/牛乳(120g),/粉かんでん(1g),水(50g),砂糖(6g),100%オレンジジュース(30g),みかん缶(20g),/ぱりんこ,	◎牛乳100,牛乳120,オレンジ寒,ぱりんこ
02 水	ごはん,ポークビーンズ,野菜スープ	牛乳(0g),/米(55g),/だいず(大豆ゆで)(44g),豚肉(35g),干しいたけ(1g),たまねぎ(44g),砂糖(2g),ケチャップ(10g),食塩(0g),しょうゆ(1g),油(2g),顆粒コンソメ(1g),水(30g),/たまねぎ(15g),キャベツ(20g),にんじん(15g),ホールコーン(5g),顆粒コンソメ(1g),しょうゆ(3g),食塩(0.2g),/牛乳(120g),/苺ジャムパン(乳),/こんぶ	◎牛乳100,牛乳120,苺ジャムパン(乳),こんぶ
03 木	ごはん,豚肉のしょうが焼き,白菜のお浸し,味噌汁	牛乳(0g),/米(55g),/豚肉(60g),しょうが(1g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),/はくさい(70g),にんじん(15g),ほうれんそう(20g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),/たまねぎ(20g),わかめ(0.3g),薄揚げ(5g),煮干し(3g),みそ(10g),/牛乳(120g),/ヨーグルト,/芋けんぴ	◎牛乳100,牛乳120,ヨーグルト,芋けんぴ
04 金	ごはん,鶏肉のケチャップ和え,ドレッシングサラダ,春雨のすまし汁	牛乳(0g),/米(55g),/鶏肉(皮付)(60g),酒(2g),食塩(0g),片栗粉(6g),油(4g),ケチャップ(8g),ウスターソース(3g),砂糖(3g),/キャベツ(25g),にんじん(15g),きゅうり(20g),フレンチドレッシング(白)※卵抜き(4g),/はるさめ(5g),たまねぎ(10g),にんじん(10g),青ねぎ(3g),わかめ(0.3g),煮干し(3g),食塩(0.2g),しょうゆ(3g),/牛乳(120g),/じゃがいも(70g),食塩(0g),/揚げせんべい,	◎牛乳100,牛乳120,粉ふき芋,揚げせんべい
05 土	ごはん(ふりかけ),肉わかめうどん	牛乳(0g),/米(45g),/ふりかけ,/茹でうどん(100g),/牛肉(30g),キャベツ(15g),たまねぎ(30g),にんじん(20g),青ねぎ(3g),わかめ(0.3g),油(2g),しょうゆ(2g),砂糖(2g),食塩(0.3g),しょうゆ(3g),みりん(1g),昆布(1g),かつお節(2g),/牛乳(120g),/ゼリー,/ソフトサラダ,	◎牛乳100,牛乳120,ゼリー,ソフトサラダ
07 月	ごはん,カレー,ひじきときゃべつのサラダ	牛乳(0g),/米(60g),/牛肉(35g),じゃがいも(60g),にんじん(25g),たまねぎ(30g),油(1g),カレールー(14g),/ひじき(乾)(2g),キャベツ(20g),きゅうり(10g),にんじん(15g),粉花鰹(1g),油(1g),酢(2g),しょうゆ(2g),砂糖(2g),食塩(0g),/牛乳(120g),/えびちび,/清見オレンジ	◎牛乳100,牛乳120,えびちび,清見オレンジ
08 火	ごはん,豚肉の味噌焼き,もやしのお浸し,玉ねぎのすまし汁	牛乳(0g),/米(55g),/豚肉(1枚60g)(60g),酒(3g),赤みそ(4g),砂糖(3g),ごま(乾)(1g),/もやし(25g),にんじん(15g),切り干しだいこん(3g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),/たまねぎ(30g),にんじん(15g),青ねぎ(3g),煮干し(3g),しょうゆ(3g),食塩(0.2g),/牛乳(120g),/ソフトサラダ,/米粉(15g),コーンスターチ(5g),ベーキングパウダー(1g),水(20g),黒砂糖(7g),	◎牛乳100,牛乳120,ソフトサラダ,黒糖入り蒸しパン
09 水	ごはん,肉じゃが,具沢山味噌汁	牛乳(0g),/米(55g),/牛肉(35g),油(1g),じゃがいも(70g),たまねぎ(30g),にんじん(30g),三度豆(3g),糸こんにゃく(10g),砂糖(3g),しょうゆ(4g),煮干し(1g),/わかめ(0.3g),キャベツ(10g),たまねぎ(10g),にんじん(10g),青ねぎ(3g),みそ(10g),煮干し(3g),/牛乳(120g),/りんご,/薄焼きサラダ,	◎牛乳100,牛乳120,りんご,薄焼きサラダ
10 木	ごはん,煮魚,キャベツのゴマ和え,味噌汁	牛乳(0g),/米(55g),/たら(1切),しょうゆ(3g),砂糖(4g),水(20g),/キャベツ(40g),にんじん(15g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),すりごま(1g),/たまねぎ(20g),わかめ(0.3g),薄揚げ(5g),煮干し(3g),みそ(10g),/牛乳(120g),/ぱりんこ,/米粉(20g),ベーキングパウダー(1g),ココア(ビュアココア)(2g),成分無調整豆乳(25g),レモン(1g),砂糖(6g),サラダ油(8g),	◎牛乳100,牛乳120,ぱりんこ,ココアマドレーヌ
11 金	ごはん,チキンティッカ,コールスローサラダ,きのこスープ	牛乳(0g),/米(55g),/鶏肉(皮付)(60g)食塩(0g),カレー粉(0g),ケチャップ(3g),顆粒コンソメ(1g),しょうゆ(1g),/キャベツ(40g),きゅうり(5g),にんじん(10g),ホールコーン(5g),マヨネーズ(6g),/えのきたけ(13g),しめじ(13g),たまねぎ(10g),青ねぎ(3g),顆粒コンソメ(1g),食塩(0.2g),しょうゆ(2g),/牛乳(120g),/ぼたぼた焼き,/プリン(乳なし,卵なし),	◎牛乳100,牛乳120,ぼたぼた焼き,プリン(乳なし,卵なし)
12 土	ごはん(ふりかけ),五目そば	牛乳(0g),/米(45g),/ふりかけ,/麺(100g),/鶏肉(35g),キャベツ(20g),干しいたけ(1g),にんじん(10g),もやし(15g),たまねぎ(30g),食塩(0.3g),しょうゆ(3g),ごま油(0.8g),顆粒コンソメ(0.8g),煮干し(1g),/ゼリー,/星たべよ,	◎牛乳100,牛乳120,ゼリー,星たべよ
14 月	中華あん(丼),わかめと豆腐のすまし汁	牛乳(0g),/米(60g),豚肉(35g),たまねぎ(30g),にんじん(15g),干しいたけ(1g),キャベツ(40g),ピーマン(5g),ごま油(2g),水(40g),顆粒コンソメ(2g),しょうゆ(3g),食塩(0g),片栗粉(2g),/わかめ(0.3g),木綿豆腐(30g),たまねぎ(10g),煮干し(3g),しょうゆ(2g),食塩(0.2g),/牛乳(120g),/みかん缶,/星たべよ,	◎牛乳100,牛乳120,みかん缶,星たべよ
15 火	ごはん,クリームシチュー,中華風和え物	牛乳(0g),/米(55g),/鶏肉(35g),じゃがいも(60g),たまねぎ(30g),にんじん(20g),マッシュルーム缶(5g),油(1g),シチュールー(12g),/はるさめ(7g),キャベツ(20g),にんじん(10g),きゅうり(15g),わかめ(0.3g),砂糖(3g),しょうゆ(2g),酢(3g),ごま油(1g),すりごま(1g),/牛乳(120g),/バナナ,/ぱりんこ,	◎牛乳100,牛乳120,バナナ,ぱりんこ
16 水	ごはん,ポークビーンズ,野菜スープ	牛乳(0g),/米(55g),/だいず(大豆ゆで)(44g),豚肉(35g),干しいたけ(1g),たまねぎ(44g),砂糖(2g),ケチャップ(10g),食塩(0g),しょうゆ(1g),油(2g),顆粒コンソメ(1g),水(30g),/たまねぎ(15g),キャベツ(20g),にんじん(15g),ホールコーン(5g),顆粒コンソメ(1g),しょうゆ(3g),食塩(0.2g),/牛乳(120g),/ショコラロールパン(乳,卵),/こんぶ	◎牛乳100,牛乳120,ショコラロールパン(乳,卵),こんぶ