

# 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)
17 木	夕焼けごはん,から揚げ,茹でキャベツ,味噌汁	牛乳(0g),/米(60g),にんじん(12g),食塩(1g),/鶏肉(皮付)(60g),酒(1g),しょうゆ(3g),片栗粉(6g),油(6g),/キャベツ(40g),にんじん(10g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),/じゃがいも(40g),青菜(20g),わかめ(0.3g),煮干し(3g),みそ(10g),/牛乳(120g),/芋けんぴ,/ヨーグルト,	◎牛乳100,牛乳120,ヨーグルト,芋けんぴ
18 金	ごはん,鶏肉のケチャップ和え,かみかみサラダ,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),/ごぼう(25g),キャベツ(15g),にんじん(10g),もやし(10g),油(3g),酢(3g),しょうゆ(4g),食塩(0g),砂糖(2g),ごま(乾)(1g),/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
19 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
21 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),カレールウ(14g),/ひじき(乾)(2g),キャベツ(20g),きゅうり(10g),にんじん(15g),粉花鱈(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
22 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
23 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
24 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(ピュアココア)(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
25 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)
26 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
28 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),/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),/星たべよ,	◎牛乳100,牛乳120,オレンジ寒,星たべよ
30 水	ごはん,ポークビーンズ,野菜スープ	牛乳(0g),/米(55g),/だいが(大豆ゆで)(44g),豚肉(35g),干ししいたけ(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),/桃缶, /薄焼きサラダ,	◎牛乳100,牛乳120,桃缶,薄焼きサラダ

※献立は都合により変更する場合があります  
 3歳以上 100%・3歳未満 80%・完了期 70%  
 ☆完了期のおやつは別紙1