



4月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 火	オレンジ	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	合挽き	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス 胡瓜 コーン 人参 ほうれん草	15 火	バナナ	ご飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう ソーメン汁	白米 白身魚 ちきあぎ しらたき ソーメン	トマト ごぼう 人参 にはら ねぎ	
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
2 水	ピーチ缶	三色丼 白菜の甘酢あえ アーサ汁	豚ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 胡瓜 パイン缶 ねぎ	16 水	オレンジ	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆	沖繩そば しらたき 砂糖 黒糖	ねぎ 大根 胡瓜 人参
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン		午後おやつ	ジュシーおにぎり 牛乳	牛乳	ツナ缶 ひじき 白米	人参 ねぎ
3 木	バナナ	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き クーブイリチー 大根のみそ汁	鮭	白米 押し麦 マヨネーズ	トマト 人参 にはら 大根 ねぎ	17 木	バナナ	麦ご飯 魚天ぷら ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚 ひじき 豚肉 ゆし豆腐	白米 押し麦 てんぷら粉 しらたき	人参 にはら ねぎ
	午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳	小麦粉 バター 油 砂糖 ココア ベーキングパウダー			午後おやつ	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	
4 金	オレンジ	玄米ご飯 豚肉の味噌漬け焼 南瓜サラダ ワカメのすまし汁	豚肉	白米 玄米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 レーズン ねぎ	18 金	オレンジ	ふりかけご飯 ハンバーグ 春雨サラダ オニオンスープ	合挽 卵 ハム	白米 ふりかけ パン粉 春雨	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参 パセリ
	午後おやつ	おやつパン 牛乳	牛乳	パン			午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム	
5 土	パイン	ご飯 油味噌 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶	白米 砂糖 油	胡瓜 コーン 大根 人参 ごぼう ねぎ	19 土	バナナ	からし菜チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁	ポーク ツナ缶 絹豆腐	白米 胡瓜 人参 ねぎ	
	午後おやつ	せんべい バナナ 牛乳	牛乳	せんべい	バナナ		午後おやつ	お菓子 牛乳	牛乳	お菓子	
7 月	オレンジ	もずく丼ぶり ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	豚ミンチ もずく	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン じゃが芋 マヨネーズ 胡瓜 みかん缶	21 月	オレンジ	カレー風味豆腐そぼろ丼 ブロッコリーサラダ ワカメのすまし汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶	白米 ブロッコリー トマト コーン 長ネギ	
	午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖 ベーキングパウダー			午後おやつ	セサミケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 砂糖 油 ケーキMIX ゴマ	
8 火	バナナ	ご飯 唐揚げチキン ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	鶏肉	白米	トマト ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ	22 火	バナナ	ご飯 魚のソースあえ 白菜サラダ 大根のみそ汁	白身魚 ハム ちきあぎ	白米 マヨネーズ 大根 小松菜	
	午後おやつ	ふかし芋 ヤクルト		さつま芋 ヤクルト			午後おやつ	黒糖クッキー 牛乳	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX	
9 水	ヨーグルト あえ	ご飯 魚のチーズ焼き 豆腐チャンプルー アーサ汁	白身魚 チーズ 木綿豆腐 ポーク	白米	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ	23 水	りんご	パン 春キャベツシチュー トマトサラダ ポイルウインナー	パン 鶏肉 牛乳 ウインナー	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 胡瓜 コーン
	午後おやつ	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	食パン 砂糖			午後おやつ	ワカメおにぎり 牛乳	ワカメ 牛乳	白米	
10 木	オレンジ	カレーライス キャベツサラダ 麦茶	鶏肉	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Gピース キャベツ 人参 コーン	24 木	バナナ	ご飯 豚バラ大根 マカロニサラダ かき玉汁	白身魚 ハム 卵 ワカメ	白米 マカロニ マヨネーズ	大根 長ネギ しめじ 胡瓜 人参 みかん缶
	午後おやつ	バナナカップケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 油 砂糖	バナナ		午後おやつ	玄米ドリンク せんべい		玄米ドリンク せんべい	
11 金	りんご	ふりかけご飯 魚フライ 人参しりしり ワカメのみそ汁	白身魚 卵 ウインナー 卵 ワカメ	白米 ふりかけ 小麦粉 パン粉	トマト 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき茸 ねぎ	25 金	お楽しみ会(お弁当)				
	午後おやつ	野菜かりんとう 牛乳	牛乳	野菜かりんとう			午後おやつ	アガサー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖	
12 土	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 人参 ほうれん草	26 土	バナナ	ジュシー 胡瓜の和え物 鶏汁	ひじき ツナ缶 ちくわ ワカメ 鶏肉	白米 人参 ねぎ 胡瓜 ごぼう 冬瓜 人参 小松菜	
	午後おやつ	黒棒 米せんべい 牛乳	牛乳	黒棒 米せんべい			午後おやつ	丸ぼうろ 牛乳	牛乳	丸ぼうろ	
14 月	パイン	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜の和え物 かき玉汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ちくわ	白米	人参 椎茸 玉ねぎ 胡瓜 人参 ほうれん草	28 月	パイン	ご飯 タンダリーチキン ブロッコリーソテー ワカメスープ	鶏肉 ヨーグルト ウインナー ワカメ	白米 ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ	
	午後おやつ	ゼリー クラッカー		ゼリー クラッカー			午後おやつ	サーターアングー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 油 小麦粉 BP	
30 水	バナナ	ゆかりご飯 サバの竜田揚げ キャベツの和え物 ゆし豆腐	サバ	白米 ゆかり	コーン キャベツ 胡瓜 ねぎ	30 水	バナナ	ゆかりご飯 サバの竜田揚げ キャベツの和え物 ゆし豆腐	サバ ハム ゆし豆腐	白米 ゆかり コーン キャベツ 胡瓜 ねぎ	
	午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご		午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギーのメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 4月29日(火)昭和の日でお休みです。