



# 献立表



2025/04月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	火	おせんべい,麦茶	カレーライス,白菜と油揚げの煮浸し,麦茶,バナナ	五平もち(みそ),牛乳	
2	水	ビスケット,麦茶	御飯,かつおの揚げおろし煮,じゃがいもとひき肉の煮物,みそ汁,りんご	マカロニきな粉,牛乳	
3	木	おせんべい,麦茶	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,ブロッコリーと人参のツナおかか和え,みそ汁,みかん	チーズケーキ,牛乳	
4	金	ビスケット,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,切り干し大根の煮物,みそ汁,バナナ	お好み焼き,牛乳	
7	月	おせんべい,麦茶	御飯,鶏ささみと豆腐の旨煮,かぼちゃ煮,みそ汁,りんご	あずき蒸しパン,牛乳	
8	火	ビスケット,麦茶	納豆御飯,たらのごまみそ焼き,小松菜の煮浸し,みそ汁,みかん	ホットケーキ,牛乳	
9	水	おせんべい,麦茶	御飯,鶏の照り焼き,じゃがいもとツナの煮物,みそ汁,りんご	豆腐揚げボール,牛乳	
10	木	ビスケット,麦茶	<b>お弁当の日</b>	おせんべい,りんごゼリー,牛乳	
11	金	おせんべい,麦茶	御飯,ハンバーグ,キャベツとアスパラのコン煮,みそ汁,りんご	ごまクッキー,牛乳	
14	月	ビスケット,麦茶	御飯,マーボー豆腐,さつまいも煮,みそ汁,バナナ	いちごジャムサンド,牛乳	
15	火	おせんべい,麦茶	カレーライス,ほうれんそうのナムル,麦茶,バナナ	五平もち(みたらし),牛乳	
16	水	ビスケット,麦茶	御飯,カレイのみそ焼き,ひじきの煮物,みそ汁,りんご	チヂミ,牛乳	
17	木	おせんべい,麦茶	御飯,肉豆腐,小松菜のしらす和え,みそ汁,みかん	かぼちゃのきな粉和え,牛乳	
18	金	ビスケット,麦茶	御飯,赤魚の煮つけ,かぶと大根のそぼろ煮,みそ汁,バナナ	クッキー,牛乳	
21	月	おせんべい,麦茶	たけのこ入り混ぜご飯,松風焼き,みそ汁,みかん	玄米フレークスナック,牛乳	
22	火	ビスケット,麦茶	御飯,たら煮付け,小松菜の納豆和え,みそ汁,バナナ	きなこドーナツ,牛乳	
23	水	おせんべい,麦茶	御飯,鶏のから揚げ,ひじきと大豆の炒り煮,みそ汁,りんご	フライドポテト,牛乳	
24	木	ビスケット,麦茶	御飯,肉じゃが,ほうれんそうとわかめのしらす和え,みそ汁,バナナ	かぼちゃマフィン,牛乳	
25	金	おせんべい,麦茶	ロールパン,マカロニのケチャップ炒め,クリームシチュー,りんご	牛しぐれおにぎり,牛乳	
28	月	ビスケット,麦茶	みそ煮込みうどん,かぼちゃのチーズ焼き,麦茶,バナナ	じゃこおかかおにぎり,牛乳	
29	火	<b>昭和の日</b>			
30	水	おせんべい,麦茶	ちゃんぽんラーメン,ツナ入りマッシュポテト,麦茶,バナナ	鮭おにぎり,牛乳	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	501	19.9	14.3	203	2.2	219	0.32	0.35	28	5.7	1.6
目標量	585	23.4	16.3	270	2.5	202	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	86	85	88	75	88	108	103	97	127	158	100
3才未満児	402	15.3	12.1	165	1.7	172	0.25	0.27	21	4.4	1.3
目標量	458	18.3	12.7	208	2.3	183	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	88	84	95	79	74	94	100	100	105	138	87

\*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。