

4がつ こんだてひょう [今月の目標 新しいクラスでの食事に慣れましょう]

2025. 4. 1 風の森保育園

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
1	火	ごはん にくじゃが ぶろっこりーさらだ とうふのみそしる いちご (おやつ)むぎちゃ やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう みそらすく	米 じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖 パン 砂糖	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳 みそ	人参 玉ねぎ 干しいたけ ブロッコリー コーン 長ねぎ わかめ いちご	酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 塩	ご入園・ご進級おめでとございます。みんなでお給食おいしいね！楽しいね♪	エネルギー(kcal)	540
								たんぱく質(g)	21.7
								脂質(g)	14.1
								食塩(g)	2.2/1.8
2	水	ごはん とりのみそがらめやき ひじきのいために かぶとしめじのすましじる ばなな (おやつ)むぎちゃ しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かりかりおやき	米 砂糖 じゃが芋 油 塩せんべい 米	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳 チーズ しらす干し かつお節	ひじき 人参 干しいたけ かぶ しめじ 人参 かぶの葉 パナナ 青のり	酒 みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	今年度朝のおやつの内容が一部リニューアルしました。	エネルギー(kcal)	526
								たんぱく質(g)	23.9
								脂質(g)	16.9
								食塩(g)	1.9/1.5
3	木	かれーらいす まかろにさらだ よーぐると (おやつ)むぎちゃ むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばななけーき	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ バター ホットケーキミックス	豚肉 ツナ水煮 ヨーグルト 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく きゅうり 人参 コーン パナナ	カレールウ ケチャップ ソース ワイン 中華スープ 塩 こしょう カレー粉 塩	大きな鍋でコトコト煮込んで作るカレーライスはおいしいですよ。	エネルギー(kcal)	620
								たんぱく質(g)	19.4
								脂質(g)	22.4
								食塩(g)	1.8/1.5
4	金	ごはん さけのしおやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる やさいとくだものゼリー (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶちかすてら りんご	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー かぼちゃボーロ ブチかすてら	鮭 ごま 豚ひき肉 ちくわ 油揚げ みそ 牛乳	ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ ねぎ りんご	塩 しょうゆ	ごぼうは一度下茹でしてからきんぴらにします。柔らかく食べやすいです。	エネルギー(kcal)	535
								たんぱく質(g)	22.6
								脂質(g)	18.1
								食塩(g)	1.5/1.2
5	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 油 ハイハイん	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 えのき 椎茸	しょうゆ みりん 酒		エネルギー(kcal)	546/456
								たんぱく質(g)	17.3/14
								脂質(g)	17.9/14.4
								食塩(g)	1/0.8
7	月	せきはん さわらのてりやき あおなのしらすあえ さつまいものみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう にこみうどん	米 もち米 さつまいも お子様せんべい うどん	小豆 ごましお さわら しらす干し みそ 牛乳 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 きゃべつ 玉ねぎ わかめ ねぎ りんご 人参 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	ご入園・ご進級をお祝いしてお赤飯を炊き上げます。	エネルギー(kcal)	524
								たんぱく質(g)	25.1
								脂質(g)	19.7
								食塩(g)	2.7/2.2
8	火	ごはん まーぼーとうふ しるばーさらだ もやしのみそしる いちご (おやつ)むぎちゃ やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう つなばん	米 片栗粉 砂糖 油 春雨 マヨネーズ 野菜コンソメリング ホットケーキミックス マヨネーズ	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ水煮 みそ 牛乳 卵 ツナ水煮	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 にら きゅうり コーン もやし 玉ねぎ ねぎ いちご 玉ねぎ 青のり	中華だし しょうゆ 塩	風の森の定番メニュー 麻婆豆腐です。子ども達にも大人気メニューの一つです。	エネルギー(kcal)	595
								たんぱく質(g)	48.2
								脂質(g)	23.6
								食塩(g)	2.3/1.9
9	水	ごはん あまからちきん ごもくなっとう とうふのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいものばたーやき	米 片栗粉 油 砂糖 塩せんべい さつまいも バター	豚肉 納豆 しらす干し かつお節 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ 小松菜 人参 しいたけ 長ねぎ わかめ パナナ	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ	五目納豆はたくさん野菜をひきわり納豆とおかかで和えた一品です。レシピもあります。	エネルギー(kcal)	589
								たんぱく質(g)	25
								脂質(g)	23.4
								食塩(g)	1.7/1.3
10	木	たけのごはん しるみさかなのやさいあんかけ じゃがいものこうみあえ すましじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら ござかな	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 鶏肉 牛乳 小魚	鶏肉 白身魚 ごま 鶏肉 牛乳 小魚	たけのこ 人参 グリンピース 生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ みつば 青のり 大根 玉ねぎ ねぎ オレンジ	しょうゆ 酒 塩 塩 みりん しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ 塩	旬の竹の子を使用します。竹の子は1時間に1.3cm伸びるそうです。	エネルギー(kcal)	534
								たんぱく質(g)	42.9
								脂質(g)	23.2
								食塩(g)	1.8/1.4
11	金	いそうどん さつまいものてんぷら さんしょくおひだし ばなな (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう さけふれーくにぎり	うどん 砂糖 さつまいも 油 かぼちゃボーロ 米	豚肉 小麦粉 かつお節 牛乳 鮭フレーク	若芽 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ ほうれん草 人参 もやし パナナ	しょうゆ 塩 みりん 塩 しょうゆ	ワカメや野菜がたっぷり入った磯うどん。てんぷらと共によく噛んで食べましょう。	エネルギー(kcal)	523
								たんぱく質(g)	42.2
								脂質(g)	18
								食塩(g)	7.7
								食塩(g)	2.5/2
14	月	ごはん かつおのみそまよねーずやき きりほしだいこんのもの ちんげんさいのすましじる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいもむしばん	米 マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖 油 お子様せんべい さつまいも 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス	かつお みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 切り干し大根 人参 干しいたけ えのき チンゲン菜 りんご	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	この時期美味しい鯉を食べやすく調理します。週1回は魚の献立を取り入れてます。	エネルギー(kcal)	525
								たんぱく質(g)	42.0
								脂質(g)	23.5
								食塩(g)	1.8/1.4
15	火	おさくらごはん いりどうふ しーちきんさらだ こんさいのみそしる おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃーまんぼとと	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 野菜コンソメリング じゃがいも 油	豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮 豚肉 みそ 牛乳 ウインナー	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース きゅうり 人参 コーン ごぼう 大根 れんこん ねぎ 人参 オレンジ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩 コンソメ 塩	ご当地メニューおさくらごはんは、醤油とお酒・塩のシンプルな味つけです。	エネルギー(kcal)	548
								たんぱく質(g)	44.4
								脂質(g)	22.7
								食塩(g)	17.9
								脂質(g)	21.5
								食塩(g)	17.3
								食塩(g)	2.8/2.2

4がつ こんだてひょう [今日の目標 新しいクラスでの食事に慣れましょう]

2025. 4. 1 風の森保育園

16	水	しょくぱん	食パン						543
		ぼーくびーんず	砂糖 ジャがいも	大豆水煮 豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 グリーンピース しめじ	コンソメ ケチャップ 塩 ソース こしょう ワイン	大豆とい ろいな野菜 や豚肉をト マトで煮込 んだポー ク	エネルギー (kcal)	415
		しるばーさらだ	春雨 マヨネーズ	鶏ささみ水煮	コーン きゅうり	塩		たんぱく質 (g)	18.7
		こんそめすーぷ			キャベツ 小松菜	コンソメ 塩		14.4	
		ばなな (おやつ)むぎちゃ しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう おれんじゼリー くらっかー	塩せんべい 砂糖 クラッカー	牛乳 寒天	オレンジジュース			脂質 (g)	19.8
						栄養満点 です。	食塩(g)	2.9/2.4	
17	木	ごはん	米						594
		ぶたにくのしょうがやき	砂糖 ごま油	豚肉	生姜	みりん しょうゆ	今日はきん びらの中 に竹の子 が入り ます！春 の食材を いただき ましょう。	エネルギー (kcal)	478
		たけのこのきんぴら		ごま 豚ひき肉	人参 ごぼう 竹の子	みりん しょうゆ		たんぱく質 (g)	25.1
		わかめのみそしる		油揚げ みそ	わかめ 大根			19.7	
		りんご (おやつ)むぎちゃ むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ふかしいも	むらさきいもせんべい さつまいも	牛乳	りんご			脂質 (g)	22
						食塩(g)	1.8/1.5		
18	金	さんしょくどん	米 砂糖	鶏ひき肉 卵 ごま	ほうれん草	しょうゆ 酒			601
		かぼちゃのにも	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒	毎シャム づくり体 験をし ます。作 ったシャ ムをパン に挟みい ただけま します。	エネルギー (kcal)	463
		なめこのみそしる		みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ			たんぱく質 (g)	24.4
		ばなな (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんど	かぼちゃポーロ 食パン イチゴジャム	牛乳	バナナ			18.1	
								脂質 (g)	15.9
						食塩(g)	11.8		
							食塩(g)	2.7/2	
19	土	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの	米 油 マカロニ	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	若芽 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん			574/467
		(おやつ)はいはいん	ハイハイ					たんぱく質 (g)	22.1/17.8
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳				脂質 食塩	17.3/13.9 2/1.6
21	月	♥おたのしみめにゆー♥	米 バター 油 片栗粉	鶏モモ肉 卵	玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ	コンソメ	4月生ま れのお友 達お誕生 日おめで とうござ います♪ (〇)ノ	エネルギー (kcal)	661
		じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒		たんぱく質 (g)	18.6	
		ゼリー	ツナ水煮	きゅうり 人参 玉ねぎ	塩		15		
		(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)やくと たんじょうけーき	おこさませんべい ケーキ	ヤクルト	コンソメ 塩		脂質 (g)	26.5	
							食塩(g)	21.2	
						食塩(g)	2.9/2.3		
22	火	ごはん	米						557
		あつあげのおろしがけ		厚揚げ	大根	みりん しょうゆ 塩	さっぱり とした大 根おろし ソース で焼きだ ての厚揚 げ召し上 がって ください。 おいしい よ！	エネルギー (kcal)	430
		ひじきのいために	じゃが芋 砂糖 油	油揚げ	ひじき 人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質 (g)	21.5
		ごもくみそしる		豚肉 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 長ネギ			15.3	
		ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいこんそめりんご (15時おやつ)ぎゅうにゅう きなこまふいん	野菜コンソメリング バター 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 きな粉 卵	バナナ			脂質 (g)	22.4
						食塩(g)	16.4		
							食塩(g)	1.7/1.3	
23	水	ごはん	米						528
		おやこに	じゃがいも 砂糖	鶏肉 卵	玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	みりん しょうゆ 酒	保育園の 給食は果 物やヨー グルトな どデザート が毎日あ ります。楽 しみの一 つです ね♪	エネルギー (kcal)	431
		もやしゆかりあえ			もやし チンゲン菜 ゆかり粉			たんぱく質 (g)	19.8
		きゃべつのみそしる		みそ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ			15.7	
		おれんじ (おやつ)むぎちゃ しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう せんべい むーす	塩せんべい せんべい ムースの素	牛乳	オレンジ			脂質 (g)	13.9
						食塩(g)	10.6		
							食塩(g)	2.1/1.7	
24	木	はやしらいす	米 ジャがいも 小麦粉 バター	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 マッシュルーム	ケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう う 鶏ガラスープ デミグラスソース	ルウから 作るハヤ シライス です。お 楽しみに ♪	エネルギー (kcal)	597
		かぼちゃのさらだ	マヨネーズ	ツナ水煮	かぼちゃ 人参 きゅうり	塩		490	
		よーぐると		ヨーグルト				たんぱく質 (g)	2403
		(おやつ)むぎちゃ むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	むらさきいもせんべい マカロニ 砂糖	牛乳 きな粉				19.7	
								脂質 (g)	17.9
						食塩(g)	13.9		
							食塩(g)	1.6/1.3	
25	金	ごはん	米						526
		さけのさいきょうやき	砂糖	酒 みそ		酒 みりん	陽気も心 地よくも うすぐGW に突入！ ウキウキ した気分 になります ね。	エネルギー (kcal)	433
		じゃがいものおかか	じゃがいも	かつお節	玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質 (g)	21.7
		すましじる			小松菜 人参 えのき	しょうゆ 塩		17	
		ばなな (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなつつ	かぼちゃポーロ ドーナッツ	牛乳	バナナ			脂質 (g)	15.2
						食塩(g)	11.7		
							食塩(g)	1.7/1.3	
26	土	ごはん さけのしおやき にも みそしる くだもの	米 砂糖 ジャがいも	鮭 豆腐 みそ	果物 玉ねぎ 人参 若芽 グリンピース	塩 しょうゆ みりん			540/440
		(おやつ)はいはいん	ハイハイ					たんぱく質 (g)	23.5/18.9
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳				脂質 食塩	11.1/9.9 1.8/1.5
28	月	ごはん	米						513
		さばのみそに	砂糖	さば みそ	生姜	みりん	希望保育 となります。	エネルギー (kcal)	444
		ひじきとつなのまよさらだ	マヨネーズ	ツナ水煮 ごま	ひじき コーン きゅうり	塩		たんぱく質 (g)	245
		とりのすましじる		鶏肉	人参 えのき チンゲン菜	しょうゆ 塩		19.9	
		りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう くらっかー ゼリー	おこさませんべい クラッカー ゼリー	牛乳	りんご			脂質 (g)	22.9
						食塩(g)	18.5		
							食塩(g)	1.7/1.4	
29	火	しょうわのひ							
30	水	きのこぶたどん	米 砂糖	豚肉 ごま	玉ねぎ 椎茸 しめじ ねぎ 生姜 にんにく	酒 みりん しょうゆ			582
		あおなのおひたし		かつお節	小松菜 キャベツ 人参	しょうゆ		エネルギー (kcal)	491
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ ねぎ			たんぱく質 (g)	28.4
		おれんじ (おやつ)むぎちゃ しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう いまがわやき	塩せんべい 今川焼	牛乳	オレンジ			22.9	
								脂質 (g)	20.1
						食塩(g)	16.5		
							食塩(g)	2.2/1.8	

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ