

# 令和7年4月 献立表 (一般B献立)

認定こども園 春の町保育園

日	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1 火	14 月	牛乳 ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	196kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.3g	529kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 1.7g
2 水	16 水	牛乳 ごはん 魚のたった揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん	451kcal たんぱく質: 19g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.2g	504kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.4g
3 木	17 木	牛乳 ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 凍豆腐 鶏ひき 肉 卵 煮干し だし昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ そうめん ホットケーキミックス 酒 いちごジャム	にんじん ビーマン 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	496kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.5g	561kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.9g
4 金	19 土	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかし おやつ昆布	牛乳 牛肉 スキムミルク 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかし	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	506kcal たんぱく質: 17.7g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 1.9g	574kcal たんぱく質: 19g 脂質: 19g 食塩相当量: 2.4g
5 土	18 金	牛乳 (パン) 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏もも かまぼ こ 卵 煮干し だし昆布	ロールパン うどん サラダ 油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	422kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.7g	561kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 2.3g
7 月	23 水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 サラダ油 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 酒 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ね ぎ しょうが きゅうり レモン果汁	482kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.1g	539kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.3g
8 火	22 火	牛乳 パン 鶏のから揚げ トマト アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 鶏肉 鉄強化ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 マヨネーズ スープの素 クラッカー	しょうが トマト アスパラガス 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	448kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 21.8g 食塩相当量: 1.7g	485kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 23.3g 食塩相当量: 2g
9 水	21 月	牛乳 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 白身魚 油揚げ わかめ みそ 煮干し スキムミルク 卵	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 バター	しょうが 切干大根 にんじん さいいんげん 玉ねぎ ねぎ	485kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.8g	547kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 14g 食塩相当量: 2.2g
10 木	28 月	牛乳 ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 ビスケット	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜	445kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.4g	494kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 13.3g 食塩相当量: 1.7g
11 金		牛乳 ごはん レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳 鶏レバー かつお節 豆腐 煮干し みそ	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 かりんとう	しょうが キャベツ にんじん なめこ ねぎ	419kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.2g	463kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 1.5g
12 土	26 土	牛乳 (パン) イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン チーズ	ロールパン スパゲッティ サラダ油 ケチャップ ウスターソース バター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ビーマン えのきたけ ねぎ	381kcal たんぱく質: 15.7g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 2.2g	523kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 15.6g 食塩相当量: 2.9g
15 火	30 水	牛乳 パン ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 合ひき肉 卵 いりこ	ロールパン パン粉 サラダ油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース しょうゆ スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ	466kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 1.3g	525kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 21.9g 食塩相当量: 2.5g
24 木		牛乳 パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏肉 鉄強化牛 乳 かに風味かまぼこ	ロールパン じゃがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	にんじん 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	492kcal たんぱく質: 20g 脂質: 22.4g 食塩相当量: 1.9g	555kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 24.3g 食塩相当量: 2.2g
25 金		牛乳 たけのこごはん 豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ だし昆布 豚肉 豆腐 わかめ 煮干し	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ さいいんげん トマト きゅうり ねぎ ネーブルオレンジ	449kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.8g	475kcal たんぱく質: 25g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 2.2g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。  
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。  
※25日(金)はハッピーランチです。



月 平均 栄養 価	年齢	区分	196kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
	未 満 児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	458(487)	19.8	16.9	296	1.8	404	0.25	0.44	17	1.6
	以 上 児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	529(560)	21.8	17.4	259	2.4	464	0.29	0.4	20	2.0

## ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度より、献立表の様式が新しくなりました

- 毎月配布いたします献立表には、旬の食材の栄養についてや、保育園の食育についてなど食に関するお知らせをさせていただきます。
- 毎日の給食、食材、離乳食、おやつ、ファミリーおやつを給食室前に展示しています。「今日の給食はなにがおいしかった?」「どんな味だった?」など、ちょっとした会話からも食への関心が高まります。ぜひ、いろいろな食べ物のお話をしてみてください。また、食事量などもご家庭での参考にさせていただきます。
- 保育園の食事レシピは、玄関横の食事展示台上に用意していますのでご自由にお取りください。
- 春の町保育園ホームページには栄養メモやレシピを掲載しています。ご活用ください。



### お知らせ

令和7年度4月分の献立表から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて算出した栄養価を掲載しています。新しい計算方法では給与量少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量や給食に含まれる栄養素の量は変わっておりません。また、3歳以上児さんの主食(米50g(ごはんでは約110g)または、パン50g)の栄養価も含んだ形で掲載しています。

