

4月 献立表 幼児食

2025年 4月

南陽幼保園

日付	献立名	食材名				栄養価	
		おやつ (朝おやつ@昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		その他
1 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパサラダ(ツナ) 大根スープ	○牛乳 せんべい ◎ヨーグルト ウエ ハース	豚もも肉、ツナ缶、ベー コン、牛乳、ヨーグルト	しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、きゅ うり、だいこん、こねぎ	うるち米、三温糖、調合 油、かたくり粉、スパ ゲッティ	こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、コンソメ、料理 酒、甘辛せんべい、ウエ ハース	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.6g 炭水化物 74.2g 塩分 2.0g
2 水	ごはん 魚のカレー揚げ 小松菜のごまあえ 豚汁	○牛乳 ビスケット ◎お茶 マカロニナ ポリタン	たら、豚もも肉、木綿豆 腐、油揚げ、牛乳、ロース ハム、粉チーズ	こまつな、えのきだけ、 にんじん、だいこん、こ ぼろ、長ねぎ、たまね ぎ、青ピーマン	うるち米、薄力粉、米 粉、調合油、すりごま、 三温糖、さといも、さつ まいも、マカロニ、有塩 バター	食塩、こしょう、カレー 粉、こいくちしょうゆ、か つおだし、かつお・昆布 だし、みみそ、ハードビス ケット、麦茶、トマトケ チャップ、パイオン	エネルギー 468kcal たんぱく質 24.4g 脂質 12.6g 炭水化物 68.7g 塩分 1.8g
3 木	ごはん ずき焼き煮 チキンサラダ トマト	○お茶 バナナ ◎アシッドミルク クラッカー	牛かた肉、焼き豆腐、蒸 しかまぼこ、鶏むね肉、 プロセスチーズ、飲む ヨーグルト	長ねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、セロ リ、りんご、トマト、バ ナナ	うるち米、しらたき、車 心、三温糖、調合油	こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、食塩、白こしょ う、麦茶、クラッカー	エネルギー 601kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.9g 炭水化物 79.4g 塩分 1.6g
4 金	ふりかけごはん ホイコーロー 春巻き コーンかきたまスープ	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、卵、牛乳	にんにく、キャベツ、た まねぎ、にんじん、青 ピーマン、こねぎ、コー ン缶	うるち米、調合油、ごま 油	ふりかけ、おろししょう ゆ、合成清酒、こいくち しょうゆ、テンメシヤ ン、春巻き、鶏がらだし、 麦茶、甘辛せんべい、ハ ードビスケット	エネルギー 471kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.9g 炭水化物 61.9g 塩分 1.4g
5 土	肉うどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	牛かた肉、プロセスチ ーズ	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちし ょうゆ、麦茶、ハードビス ケット	エネルギー 365kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.9g 炭水化物 63.5g 塩分 3.6g
7 月	ゆかりごはん 鶏肉の塩こうじ唐揚げ ひじきとレタスのサラダ 味噌汁(じゃがいも)	○お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、ロースハム、 牛乳	しその実、しょうがおろ し、干しひじき、きゅう り、レタス、にんじん、 たまねぎ、えのきだけ	うるち米、米こうじ、か たくり粉、調合油、三温 糖、ごま油、じゃがいも	おろしにんにく、合成清 酒、みりん風調味料、こ いくちしょうゆ、穀物酢、米 みそ、かつおだし、麦茶 ウエハース、甘辛せんべい	エネルギー 532kcal たんぱく質 17.7g 脂質 20.6g 炭水化物 73.9g 塩分 1.4g
8 火	ごはん サケフライタルソース トマトのごま酢かけ チンゲン菜のスープ	○お茶 アニマル チーズ ◎牛乳 ビスケット	さけ、卵、プロセスチ ーズ、牛乳	たまねぎ、パセリ、トマ ト、レタス、きゅうり、 みかん缶、チンゲンサ イ、コーン缶	うるち米、薄力粉、パン 粉、揚げ油、いりごま、 三温糖、ごま油、オリ ーブ油	マヨネーズ、こいくちし ょうゆ、穀物酢、パイオン、 麦茶、ハードビスケット	エネルギー 569kcal たんぱく質 20.2g 脂質 22.8g 炭水化物 75.1g 塩分 1.0g
9 水	ごはん 江戸っ子煮 小松菜のお浸し バナナ(50g)	○お茶 せんべい ◎牛乳 スティック 揚げパン	大豆、牛かた肉、高野豆 腐、削り節、きな粉	にんじん、だけご、刻 み昆布、こまつな、はく さい、バナナ	うるち米、車心、しらた き、三温糖、サラダ油、 食パン、調合油	本みりん、こいくちし ょうゆ、合成清酒、かつお だし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 492kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.4g 炭水化物 78.9g 塩分 1.3g
10 木	ごはん マーボー豆腐 揚げしゅうまい もやしときゅうりのナムル	○お茶 りんご ◎牛乳 クラッカー 昆布	木綿豆腐、豚ひき肉、牛 乳	長ねぎ、しょうが、青 ピーマン、にんじん、 りょくとうもやし、きゅ うり、りんご、刻み昆布	うるち米、三温糖、調合 油、かたくり粉、すりご ま、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメ シヤン、穀物酢、こいくちし ょうゆ、麦茶、クラッカー	エネルギー 582kcal たんぱく質 25.2g 脂質 24.3g 炭水化物 73.4g 塩分 2.1g
11 金	食パン 豆乳シチュー ちりじゃこサラダ トマト	○お茶 ウエハース ◎ジョア せんべい	ベーコン、調製豆乳、生 クリーム、しらす干し、 飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、セ ロリ、チンゲンサイ、 コーン缶、レタス、きゅ うり、りんご、トマト	食パン、じゃがいも、調 合油、薄力粉、有塩バ ター、三温糖	パイオン、食塩、白こしょ う、穀物酢、こいくちし ょうゆ、麦茶、ウエハース、 甘辛せんべい	エネルギー 445kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.4g 炭水化物 77.7g 塩分 1.5g
12 土	味噌ラーメン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ポーロ	豚もも肉、プロセスチ ーズ	キャベツ、りょくとうも やし、にんじん、青ピ ーマン、しょうが、たま ねぎ、コーン缶	中華めん、調合油、ごま 油	中華だし、みみそ、こいく ちしょうゆ、食塩、白こ しょう、麦茶、たまごポ ーロ	エネルギー 376kcal たんぱく質 17.7g 脂質 9.6g 炭水化物 61.2g 塩分 2.6g
14 月	わかめごはん 筑前煮 甘辛肉団子 味噌汁(キャベツ)	○お茶 クラッカー ◎牛乳 ホットケ ーキ	鶏もも肉、油揚げ、牛 乳、卵	乾燥わかめ、れんこん、 にんじん、干しいた げ、さやいんげん、キャ ベツ、たまねぎ	うるち米、炒め油、さ といも、上白糖、調合油、 三温糖、ホットケ ーキミックス、有塩バ ター、メープルシロップ	戻し汁、かつお・昆布 だし、こいくちしょうゆ、 ミートボール、本みりん、 かつおだし、みみそ、麦 茶、クラッカー	エネルギー 567kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.7g 炭水化物 84.1g 塩分 2.2g
15 火	ごはん オニオンハンバーグ 温野菜 卵スープ	○お茶 バナナ ◎牛乳 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、牛 乳、卵	たまねぎ、にんじん、プ ロッコリー、こねぎ、バ ナナ	うるち米、食パン、調合 油、三温糖、じゃがいも	食塩、こいくちしょうゆ、 パイオン、麦茶、ハードビ スケット	エネルギー 576kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.7g 炭水化物 79.7g 塩分 0.9g
16 水	ごはん ちくわのいそべ揚げ マカロニサラダ のっぺい汁	○お茶 せんべい ◎牛乳 バナナ	焼き竹輪、卵、ロースハ ム、鶏もも肉、牛乳	あおのり、きゅうり、に んじん、コーン缶、こ ぼろ、だいこん、長ね ぎ、バナナ	うるち米、薄力粉、米 粉、調合油、マカロニ、 さといも、しらたき、か たくり粉	マヨネーズ、こいくちし ょうゆ、かつおだし、麦茶、 甘辛せんべい	エネルギー 543kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.1g 炭水化物 83.2g 塩分 1.6g
17 木	ごはん ポークビーンズ コーンスローサラダ オレシジ	○お茶 りんご ◎牛乳 カミカミ昆 布	大豆、豚ひき肉、ウイン ナーソーセージ、ロース ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶、キャ ベツ、コーン缶、きゅ うり、パレンシアオレ シジ、りんご	うるち米、じゃがいも、 サラダ油、三温糖	おろしにんにく、トマトケ チャップ、コンソメ、食 塩、マヨネーズ、麦茶、昆 布だし	エネルギー 476kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.5g 炭水化物 67.5g 塩分 1.1g
18 金	エビカツサンド ハンバーグ フライドポテ ト プロッコリーの塩ゆで フルーツ	○お茶 チーズ ◎野菜ジュース せん べい	ロースハム、プロセス チーズ	キャベツ、レタス、きゅ うり、プロッコリー、パ レンシアオレシジ、いち ご、野菜ミックスジュ ース	ロールパン、調合油、フ ライドポテト、揚げ油	白身フライ、トマトケ チャップ、マヨネーズ、食 塩、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 497kcal たんぱく質 12.9g 脂質 22.2g 炭水化物 66.5g 塩分 1.2g

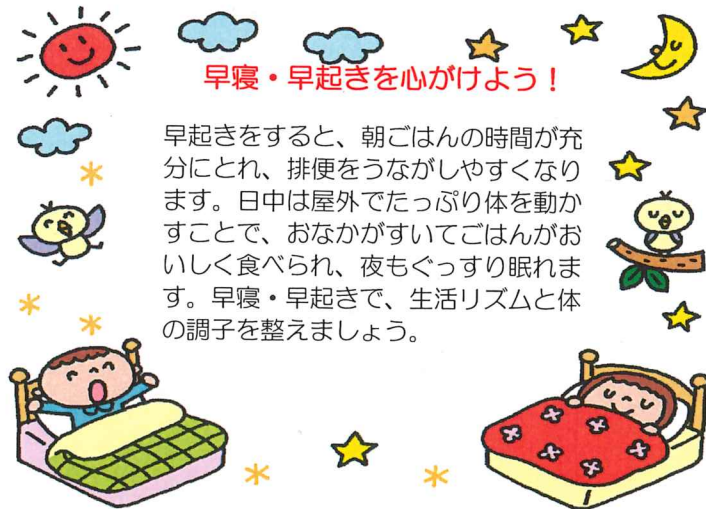
19 土	スパゲティタリアン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ポ ンレスハム、粉チーズ、 プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、 白こしょう、パイオン、麦 茶、ハードビスケット	エネルギー 302kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.5g 炭水化物 43.4g 塩分 1.1g
21 月	ごはん 鶏のから揚げ ドレッシングサラダ ココロスープ	○お茶 スティック 野菜 ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、卵、牛乳	レタス、きゅうり、乾燥 わかめ、にんじん、みか ん缶、だいこん、たま ねぎ、こねぎ	うるち米、かたくり粉、 揚げ油、ごま油、三温 糖、じゃがいも、オリ ーブ油	おろししょうが、おろしに んにく、こいくちしょう ゆ、料理酒、穀物酢、パイ オン、合成清酒、麦茶、甘 辛せんべい	エネルギー 487kcal たんぱく質 17.4g 脂質 17.3g 炭水化物 69.1g 塩分 0.9g
22 火	ごはん カレーシチュー チキンとひじきのサラダ アニマルチーズ	○お茶 せんべい ◎ヨーグルトあえ	豚かた肉、プレーンヨー グルト、鶏むね肉、プロ セスチーズ	にんじん、たまねぎ、り んご、キャベツ、きゅう り、干しひじき、コー ン缶、えだまめ、みかん 缶、パイナップル缶、も も缶	うるち米、じゃがいも、 薄力粉、三温糖、サラダ 油	おろししょうが、おろしに んにく、コンソメ、こいく ちしょうゆ、料理酒、 マヨネーズ、カレールー ン、カレールウ、マヨネ ーズ、食塩、白こしょう、麦 茶、甘辛せんべい	エネルギー 414kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.6g 炭水化物 54.9g 塩分 1.5g
23 水	ゆかりごはん ぎょうざ入りスープ 和風サラダ	○牛乳 小魚 ◎ジョア クラッ カー	豚もも肉、焼き竹輪、牛 乳、飲むヨーグルト	しその実、こまつな、長 ねぎ、にんじん、しい たけ、りょくとうもやし、 きゅうり、レタス	うるち米、揚げ油、ごま 油、すりごま、三温糖	ぎょうざ、鶏がらだし、こ いくちしょうゆ、料理酒、 みりん風調味料、マヨネ ーズ、トマトケチャップ、ク ラッカー	エネルギー 485kcal たんぱく質 14.2g 脂質 14.2g 炭水化物 77.7g 塩分 1.3g
24 木	ごはん 魚の立田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁(キャベツ)	○お茶 りんご ◎牛乳 きなこフレ ンチトースト	さば、挽きわり納豆、油 揚げ、牛乳、卵、きな粉	しょうが、おろし、ほう れん草、にんじん、ほ しのり、キャベツ、たま ねぎ、りんご	うるち米、かたくり粉、 調合油、食パン、三温 糖、有塩バター	こいくちしょうゆ、合成清 酒、かつおだし、みみそ、 麦茶	エネルギー 609kcal たんぱく質 28.2g 脂質 25.4g 炭水化物 74.6g 塩分 2.1g
25 金	ごはん チャプチェ プロッコリーのごま和え わかめスープ	○お茶 ウエハース ◎ぶどうゼリー 小 魚	豚ロース、絹ごし豆腐	しょうが、にんじん、た けのこ、たまねぎ、に ら、干しいたけ、プ ロッコリー、カットわか め	うるち米、はるさめ、三 温糖、ごま油、上白糖、 すりごま	こいくちしょうゆ、本み りん、鶏がらだし、食塩、 パイオン、麦茶、ウエハ ース、オレシジゼリー	エネルギー 426kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.4g 炭水化物 70.6g 塩分 0.7g
26 土	親子うどん 小魚 アニマルチーズ		鶏もも肉、卵、プロセス チーズ	にんじん、たまねぎ、長 ねぎ	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちし ょうゆ、みりん風調味料、食 塩	エネルギー 387kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.9g 炭水化物 61.7g 塩分 3.9g
28 月	三色丼 わかめときゅうりの酢の物 味噌汁(なめこ)	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	鶏ひき肉、卵、かにか ま、絹ごし豆腐、牛乳	きゅうり、乾燥わかめ、 りょくとうもやし、なめ こ、たまねぎ	三温糖	合成清酒、こいくちし ょうゆ、本みりん、穀物酢、食 塩、かつおだし、豆みそ、 麦茶、ハードビスケット、 甘辛せんべい	エネルギー 303kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.2g 炭水化物 28.9g 塩分 2.2g
30 水	スパゲティタリアン わかめフレンチ 野菜スープ	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	牛ひき肉、豚ひき肉、ポ ンレスハム、粉チーズ、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、乾燥わかめ、 みかん缶、きゅうり、レ タス、キャベツ、だい こん	スパゲッティ、調合油、 ごま油、三温糖	トマトケチャップ、食塩、 白こしょう、パイオン、穀 物酢、こいくちしょうゆ、 鶏がらだし、麦茶、甘辛 せんべい、クラッカー	エネルギー 443kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.4g 炭水化物 66.8g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつの合計です



入園・進級おめでとうございます!

4月から新しい年度が始まりました。日々の食事を大切にしながら園生活に慣れてきたら、少しずつ様々な食育活動に取り組んでいく予定です。栽培活動やクッキング、食事の様子をお伝えしていきます。1年間、よろしくお祈りします。



早寝・早起きを心がけよう!

早起きをすると、朝ごはんの時間が充分にとれ、排便をうながしやすくなります。日中は屋外でたっぷり体を動かすことで、おなかですいてごはんがおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。早寝・早起きで、生活リズムと体の調子を整えましょう。

★みんなで食べる幼稚園での食事★

幼稚園での食事は、大勢で食べる醍醐味があります。それだけではなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備や後片付けの仕方などを学ぶ時間にもなります。ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通じた子どもの成長を一緒に見守っていきましょう。

