



4月献立表



2025年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	14 28	ごはん 鶏肉のソテー 蒟と人参のきんぴら みそけんちん汁	バナナマフィン※ 牛乳	米・鶏肉・サラダ菜・豚肉・蒟・人参・ こんにやく・まいたけ・えのき・長葱・里芋・ ごぼう・大根・小松菜・豆腐・卵・豆乳・ 薄力粉・バナナ・レモン・牛乳	米菓子	7 21	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり 中華スープ	紅茶のクッキー※ 牛乳	米・豆腐・玉葱・長葱・干し椎茸・ニンニク・生姜・ 人参・きゅうり・にら・えのき・春雨・薄力粉・ 豆乳・マーガリン・紅茶・牛乳	せんべい
火	1 15	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	じゃがバター 牛乳	米・鮭・人参・ベーコン・油揚げ・干し椎茸・ 切り干し大根・ごぼう・里芋・長葱・大根・ 小松菜・豆腐・鶏肉・じゃが芋・マーガリン・牛乳	せんべい	8 22	ごはん 鰯の煮つけ 新ごぼうのうま煮 北海道みそ汁	8日苺ショートケーキ※ 22日苺のシフォンケーキ※ 牛乳	米・鰯・生姜・ごぼう・人参・豚肉・じゃが芋・ 玉葱・コーン・豆腐・南瓜・アスパラガス・ マーガリン・牛乳・薄力粉・卵・生クリーム・苺・レモン	米菓子
水	2 16	食パン(ジャム)※ ポークチャップ ポテトサラダ 具だくさんスープ	五平餅 お茶	食パン・ジャム・豚肉・玉葱・にんにく・サニーレタス・ じゃが芋・玉葱・人参・きゅうり・ハム・コーン・ 除去マヨネーズ・かぶ・ベーコン・キャベツ・えのき・ セロリ・ほうれん草・米・お茶	ようかん	9 23	玄米ごはん 肉じゃが もやしの梅肉和え 具だくさんみそ汁	わかめおにぎり 牛乳	玄米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・ 白滝・絹さや・もやし・きゅうり・梅干し・かぶ・ えのき・さつま芋・油揚げ・ほうれん草・ 米・わかめ・牛乳	米粉クッキー
木	3 17 30水	チキンカレーライス※ 蒸し野菜(除去マヨネーズ) 空豆のスープ	フルーツポンチ お茶	米・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・ ほうれん草・エリンギ・キャベツ・大根・ 除去マヨネーズ・白菜・かぶ・空豆・ベーコン・ えのき・いちご・バナナ・みかん缶・桃缶・ りんごジュース・カレールー・お茶	米菓子	10 24	ピーズごはん 鯖の竜田揚げ キャベツの酢の物 すまし汁	シュガートースト※ 牛乳	米・グリーンピース・鯖・生姜・キャベツ・えのき・ きゅうり・長葱・人参・干し椎茸・わかめ・ 豆腐・食パン・マーガリン・牛乳	米菓子
金	4 18	筍ごはん 揚げ出し豆腐 おかひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁	ホットケーキ※ 牛乳	米・昆布・鶏肉・筍・絹さや・豆腐・ おかひじき・きゅうり・人参・コーン・玉葱・ キャベツ・えのき・かぶ・じゃが芋・MIX粉・ 卵・牛乳・マーガリン・メープルシロップ	ようかん	11 25	丸パン※ タンドリーチキン スナップえんどうとトマトのサラダ 鶏肉とコーンのシチュー	ミックスジュースゼリー お茶	丸パン・玉葱・ニンニク・しょうが・ケチャップ コーン・スナップえんどう・人参・トマト・南瓜・ ブロッコリー・コーンクリーム缶・パセリ・米粉・豆乳・ 桃ジュース・みかんジュース・アガー・お茶	せんべい
土	5 19	チキンライス ポトフ風スープ	米粉クッキー 焼きおにぎり 牛乳	米・鶏肉・玉葱・人参・いんげん・コーン・ グリーンピース・マッシュルーム・ウイナー・キャベツ・かぶ・ じゃが芋・ブロッコリー・米粉クッキー・ ・焼きおにぎり・牛乳	せんべい	12 26	高菜炒飯 春雨スープ	フライドポテト チーズ 牛乳	米・しらす・高菜・人参・鶏肉・長葱・春雨・ コーン・いんげん・筍・えのき・チーズ・ フライドポテト・牛乳	ようかん

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー: 530 kcal たんぱく質: 22.5 g 脂質: 17.5 g 塩分: 1.5 g

🌸 代替え食(アレルギー等)

🌸 代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
🌸 今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は、0歳・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

🌸 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はヨーグルト・スープ・おかゆ等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のくだもの オレンジ
今月のおやつ いちごのショートケーキ



～今月の郷土食～

のっぺい汁(新潟)
五平餅(長野)

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

2025.4

菜の花と炒り卵のナムル

(4人分)

菜の花	50 g	2 cm程度
人参	30 g	千切り
もやし	50 g	食べやすい大きさに
卵	1個	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
米酢	小さじ1	
ごま油	適量	



- ①溶き卵を熱したフライパンに入れ、箸や木べらで混ぜながら火にかけてそぼろ状にし、冷ましていく。
- ②菜の花は塩ゆでし、人参ともやしはなべで茹でるか、レンジで加熱しやわらかくして冷ます。
- ③①②をボールに入れ混ぜ合わせ、調味料を入れて混ぜ合わせたら完成。

ぶどうのカップケーキ

(4人分：4個)

ホットケーキミックス	90 g
上白糖	10 g
なたね油	15 g
ぶどうジュース	60 g
レーズン	20 g



- ①ボールに上白糖、なたね油、ぶどうジュースを入れてよく混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスをふるいながら加え、レーズンも加える。
- ③ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ④③をカップに流し、オーブン170℃で約10分程焼いたら完成。