

4月献立表



2025年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	14 28	ごはん 鶏肉のソテー 落と人参のきんぴら みそけんちん汁	パナマフィン※ 牛乳※	米・鶏肉・サラダ菜・豚肉・落・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・バナナ・レモン・牛乳	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・豆乳マーガリン・紅茶・牛乳
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	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・コン・豆腐・南瓜・アスパラガス・ 豆乳マーガリン・マーガリン・牛乳・薄力粉・卵・ 生クリーム・苺・レモン
水	2 16	食パン(ジャム) ポークケチャップ 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	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
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・メロン・りんごジュース・お茶	10 24	ピースごはん 鯖の立田揚げ 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・豆乳マーガリン・牛乳
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	11 25	ピザ※ スナッペンとうとトマトのサラダ 鶏肉とコーンのシチュー	ざくろゼリー お茶	強力粉・イースト・豚肉・玉葱・ニンニク・チーズ・ コン・スナッペンとうと・人参・トマト・南瓜・ ブロッコリー・コーンクリーム缶・バセリ・薄力粉・豆乳・ ざくろジュース・アガー・お茶
土	5 19	チキンライス ポトフ風スープ	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・玉葱・人参・いんげん・コン・ グリンピース・マッシュルーム・ウインナー・キャベツ・かぶ・ じゃが芋・ブロッコリー・袋菓子・牛乳	12 26	高菜炒飯 春雨スープ	お菓子※ 牛乳※	米・しらす・高菜・人参・鶏肉・長葱・春雨・コン・ いんげん・筍・えのき・袋菓子・牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 526kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.0g 塩分 1.4g

★代替食(アレルギー等)

代替食とは、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、乳・乳製品です。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1・2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。



お誕生日を祝って 🎉

今月のデザート いちご
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)

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。