

# 4月献立表

品川学藝保育園

2025年

曜日	日付			昼食	材料名(産地)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
					主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に飾りかきになるもの	調味料	献立	献立	材料		
火	1	15		肉うどん 青のりポテト 春キャベツのおかか和え 麦茶	豚肉 かつお節	玉ねぎ・しめじ・小松菜・だし昆布 あおさのり 春キャベツ・ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 じゃが芋・油	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 塩 醤油 麦茶	牛乳	しらすごまおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・しらす 白ごま・醤油 バナナ 牛乳	エ 530 kcal た 23.1 g 脂 14.7 g Ca 336.0 mg 塩 1.9 g	
水	2	16	30	麻婆豆腐 三色ナムル ごはん スープ 麦茶	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・生しいたけ もやし・ほうれん草・人参 わかめ・白菜	油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ 麦茶	牛乳	メープルトースト りんご 牛乳	食パン・バター メープルシロップ りんご 牛乳	エ 495 kcal た 19.8 g 脂 17.2 g Ca 300 mg 塩 2.3 g	
木	3	17		ローストチキン コールスローサラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉	しょうが 春キャベツ・きゅうり・コーン・人参 オクラ・玉ねぎ	油 砂糖・油 バターロールパン さつま芋	塩・醤油・料理酒 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	納豆チャーハン バナナ 牛乳	米(国産)・納豆・玉ねぎ・人参・さやいんげん 油・鶏がらスープ・塩・醤油 バナナ 牛乳	エ 473 kcal た 22.3 g 脂 16.0 g Ca 260.0 mg 塩 2.0 g	
金	4	18		豚肉の生姜炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが きゅうり・人参 かぼちゃ・豆苗	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・みりん風調味料・料理酒 だし 麦茶	牛乳	バナナパンケーキ オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・バナナ オレンジ 牛乳	エ 672 kcal た 27.6 g 脂 27.4 g Ca 334.0 mg 塩 1.1 g	
土	5	19		和風あんかけ丼 春雨サラダ 味噌汁 麦茶	豚肉 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・春キャベツ・ピーマン きゅうり・人参 わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 春雨・調合ごま油・砂糖	だし・醤油・本みりん 酢・醤油 だし 麦茶	牛乳	きなごまカロニ フルーツ(パイ)	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 パイナップル 牛乳	エ 537 kcal た 21.6 g 脂 15.0 g Ca 304.0 mg 塩 1.6 g	
月	7	21		カレーライス ひじきの五目サラダ スープ 麦茶	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 ひじき・ブロッコリー・人参・コーン 白菜・しめじ・オクラ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・だし コンソメ 麦茶	牛乳	ちんすこう オレンジ 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 オレンジ 牛乳	エ 707 kcal た 22.3 g 脂 27.6 g Ca 305.0 mg 塩 2.1 g	
火	8	22		塩ラーメン 焼さつま芋 ほうれん草のしらす和え 麦茶	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・春キャベツ ほうれん草・もやし	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・油	醤油・鶏がらスープ・塩・みりん風調味料 塩 醤油 麦茶	牛乳	ふりかけおにぎり バナナ 牛乳	米(国産) 野菜ふりかけ バナナ 牛乳	エ 511 kcal た 19.9 g 脂 15.3 g Ca 322.0 mg 塩 2.0 g	
水	9	23		白身魚のタルタル焼 ウインナーと野菜の炒め物 ごはん 味噌汁 麦茶	たら ウインナー 赤みそ・白みそ	ドライパセリ・玉ねぎ もやし・豆苗 ほうれん草・玉ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産) おつゆ麩	塩 塩 だし 麦茶	牛乳	パイカン りんご 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイ りんご 牛乳	エ 456 kcal た 19.2 g 脂 16.4 g Ca 269.0 mg 塩 1.4 g	
木	10	24		チリコンカン ツナサラダ パン スープ 麦茶	豚ひき肉・大豆 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ピーマン・トマトピューレ ブロッコリー・コーン・人参 大根・わかめ・エリンギ	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ミルクロールパン	コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・カレーパウダー・塩 酢・塩・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	きつねおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・油揚げ・醤油 砂糖・白ごま バナナ 牛乳	エ 495 kcal た 23.2 g 脂 17.6 g Ca 313.0 mg 塩 1.8 g	
金	11	25		鶏肉の塩こうじ焼 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	切干大根・人参・さやえんどう 玉ねぎ・オクラ	油 砂糖 米(国産)	塩こうじ 醤油・料理酒・だし だし 麦茶	牛乳	焼そば オレンジ 牛乳	焼きそば用種・人参・もやし・春キャベツ 油・中濃ソース・かつお節・あおさのり オレンジ 牛乳	エ 448 kcal た 22.4 g 脂 12.5 g Ca 296.0 mg 塩 2.1 g	
土	12	26		五目うどん ちくわのあおさ焼 ブロッコリーごま和え 麦茶	豚肉・生揚げ ちくわ	白菜・人参・しめじ・わかめ・だし昆布 あおさのり ブロッコリー	うどん 油・砂糖 白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん 醤油 麦茶	牛乳	五平餅 オレンジ 牛乳	米(国産)・でん粉・赤みそ 砂糖・油 オレンジ 牛乳	エ 576 kcal た 25.3 g 脂 18.1 g Ca 347.0 mg 塩 2.7 g	
月	14	28		さけの甘辛焼 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 味噌けんちん汁 麦茶	さけ 納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	オクラ・きゅうり 大根・人参・小松菜	砂糖・油 米(国産) 里芋	醤油・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	スイートポテト オレンジ 牛乳	さつま芋・牛乳 バター・砂糖 オレンジ 牛乳	エ 543 kcal た 23.6 g 脂 15.9 g Ca 329.0 mg 塩 1.4 g	

栄養価の平均 エネルギー(エ) 536kcal たんぱく質(た) 22.4g 脂質(脂) 17.8g カルシウム(Ca) 309mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試し下さいませよう、ご協力のごようしくお願いいたします。