

# 令和7年4月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	火	牛乳	ご飯 カレーの煮つけ 肉じゃが 小松菜とさつまいもの味噌汁 オレンジ 麦茶	とりれんこ んおにぎり 麦茶	マガレイ ぶたばら 淡 色辛みそ 鶏ひき肉	精白米 三温糖 調合油 ジャ がいも さつまいも	しょうが にんじん たまね ぎ グリンピース こまつな オレンジ れんこん	乳児：484 幼児：544
2	水	野菜ス ティック(さ つまいも)	豚汁うどん ほうれん草の白和え かぼちゃのバターソテー バナナ 麦茶	ゴマクッキ ー 飲むヨーグ ルト	ぶたばら 淡色辛みそ 絹 ごし豆腐 ドリンクヨー グルト	ゆでうどん さといも ごま 三温糖 有塩バター 無塩バ ター いらごま	だいこん 長ねぎ ごぼう ほうれんそう にんじん く りかぼちゃ バナナ	乳児：480 幼児：539
3	木	牛乳	ご飯 チキンピカタ ポテトサラダ チンゲン菜とえのきのスープ オレンジ 麦茶	おほかち ズおにぎり 麦茶	若鶏もも 鶏卵 プロセス チーズ かつお節	精白米 薄力粉 調合油 ジャ がいも マヨネーズ 三温糖 ごま油	パセリ トマトケチャップ たまねぎ きゅうり チンゲ ンサイ にんじん えのきた け オレンジ	乳児：493 幼児：555
4	金	飲むヨー グルト	ご飯 サバのカレー揚げ かぶのそぼろ煮 もやしとにらの味噌汁 バナナ 麦茶	のりいもも ち 牛乳	サバ 鶏ひき肉 淡色辛み そ 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉 三温 糖 ジャがいも 片栗粉 マヨ ネーズ	かぶ グリンピース りょく とうもやし にら たまねぎ バナナ あおのり	乳児：490 幼児：548
5	土	牛乳	ご飯 筑前煮 もやしとわかめの和え物 豆腐とねぎの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみ おやつ 牛乳	若鶏もも まぐろ油漬缶 詰 木綿豆腐 淡色辛み そ 普通牛乳	精白米 糸こんにゃく 調合 油 三温糖 いらごま ごま油	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう 乾わかめ り ょくとうもやし えのきた け 長ねぎ ぶなしめじ バ ナナ	乳児：470 幼児：527
7	月	飲むヨー グルト	ご飯 ポークカレー 卵とほうれん草の炒め物 かぶと豆腐のスープ バナナ 麦茶	ジャムサン ド 牛乳	ぶたもも 鶏卵 絹ごし 豆腐 普通牛乳	精白米 ジャがいも 調合油 食パン	たまねぎ にんじん りょく とうもやし ほうれんそう キャベツ かぶ 乾わかめ 青ねぎ バナナ いちごジャ ム	乳児：549 幼児：621
8	火	牛乳	ご飯 タラの若草焼き さつまいものきんぴら 豚肉となめこの味噌汁 オレンジ 麦茶	鶏としめじ のおにぎり 麦茶	タラ 淡色辛みそ ぶたば ら 鶏ひき肉	精白米 調合油 マヨネーズ さつまいも 三温糖 ごま油 いらごま	ブロッコリー にんじん な めこ 青ねぎ オレンジ ぶ なしめじ	乳児：478 幼児：536
9	水	食パン	スパゲティミートソース キャベツとささみの海苔和え 中華風コーンスープ バナナ 麦茶	豆腐ドー ナル 飲むヨーグ ルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 バ ルメザンチーズ 若鶏さ さ身 鶏卵 絹ごし豆腐 きな粉 ドリンクヨーグ ルト	スパゲティ 有塩バター オ リーブ油 調合油 いらごま 片栗粉 三温糖	たまねぎ にんじん 青ピー マン トマトソース キャベ ツ りょくとうもやし 焼 きのり コーン缶詰クリ ーム 青ねぎ 乾しいたけ バ ナナ	乳児：535 幼児：629
10	木	牛乳	ご飯 チーズハンバーグ 切り干し大根のサラダ かまぼことわかめの清汁 オレンジ 麦茶	ブリの照り 焼きおにぎ り 麦茶	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木 綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 プロセスチーズ 焼き抜 きかまぼこ プリ	精白米 パン粉 調合油 三温 糖 いらごま マヨネーズ	たまねぎ トマトケチャッ プ 切干しだいこん きゅう り にんじん えのきたけ 乾わかめ オレンジ しょう が しその葉	乳児：505 幼児：571
11	金	飲むヨー グルト	ご飯 アジのチーズパン粉焼き ミモザサラダ 鶏とじゃがいもの味噌汁 バナナ 麦茶	スイートポ テト 牛乳	アジ パルメザンチーズ 鶏卵 若鶏もも 淡色辛み そ 生クリーム 普通牛乳	精白米 パン粉 調合油 有塩 バター マヨネーズ ジャ がいも さつまいも 三温糖 無 塩バター	ブロッコリー たまねぎ り ょくとうもやし 青ねぎ バ ナナ	乳児：498 幼児：558
12	土	牛乳	ご飯 大根と鶏肉の煮物 キャベツともやしのゆかり和え じゃがいも・生揚げ・人参の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみ おやつ 牛乳	若鶏もも 生揚げ 淡色辛 みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 いら ごま ジャがいも	だいこん しょうが キャベ ツ りょくとうもやし にん じん しその葉 青ねぎ バ ナナ	乳児：457 幼児：511
14	月	飲むヨー グルト	ご飯 麻婆豆腐 ナムル チンゲン菜と卵のスープ バナナ 麦茶	卵サンド 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤 色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三温 糖 片栗粉 いらごま 食パン マヨネーズ	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが りょくとうもや し ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ チ ンゲンサイ バナナ	乳児：535 幼児：604
15	火	牛乳	ご飯 カレーの煮つけ 肉じゃが 小松菜とさつまいもの味噌汁 オレンジ 麦茶	わかめチ ーズおにぎ り 麦茶	マガレイ ぶたばら 淡色 辛みそ プロセスチーズ	精白米 三温糖 調合油 ジャ がいも さつまいも	しょうが にんじん たまね ぎ グリンピース こまつな オレンジ カットわかめ	乳児：465 幼児：520
16	水	野菜ス ティック(さ つまいも)	豚汁うどん ほうれん草の白和え かぼちゃのバターソテー バナナ 麦茶	パインアッ プルパウン ドケーキ 飲むヨーグ ルト	ぶたばら 淡色辛みそ 絹 ごし豆腐 鶏卵 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	ゆでうどん さといも ごま 三温糖 有塩バター 無塩バ ター	だいこん 長ねぎ ごぼう ほうれんそう にんじん く りかぼちゃ バナナ パイン アップル缶詰	乳児：473 幼児：531
17	木	牛乳	ご飯 チキンピカタ ポテトサラダ チンゲン菜とえのきのスープ オレンジ 麦茶	ツナ青 菜お にぎり 麦茶	若鶏もも 鶏卵 まぐろ油 漬缶詰	精白米 薄力粉 調合油 ジャ がいも マヨネーズ 三温糖 ごま油	パセリ トマトケチャップ たまねぎ きゅうり チンゲ ンサイ にんじん えのきた け オレンジ こまつな	乳児：489 幼児：551

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

18	金	飲むヨーグルト	ご飯 ザンギ ※ ブロッコリーとカニカマ和え 三平汁 バナナ 麦茶	ビスケット ケーキ りんごジュース	若鶏もも かにかまぼこ サケ ホイップクリーム	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 じゃがいも ハードビスケット グラニュー糖	しょうが にんにく プロ ッコリー だいこん にんじん バナナ みかん缶詰 りんごジュース	乳児：538 幼児：620
19	土	牛乳	ご飯 筑前煮 もやしとわかめの和え物 豆腐とねぎの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみ おやつ 牛乳	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 糸こんにゃく 調合油 三温糖 いりごま ごま油	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう 乾わかめ り ょくとうもやし えのきたけ 長ねぎ ぶなしめじ バ ナナ	乳児：470 幼児：527
21	月	飲むヨーグルト	ご飯 ポークカレー 卵とほうれん草の炒め物 かぶと豆腐のスープ バナナ 麦茶	ニラチヂミ 牛乳	ぶたもも 鶏卵 絹ごし豆 腐 鶏ひき肉 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 薄力粉 ごま油	たまねぎ にんじん りょく とうもやし ほうれんそう キャベツ かぶ 乾わかめ 青ねぎ バナナ いら えの きたけ	乳児：574 幼児：654
22	火	牛乳	ご飯 タラの若草焼き さつまいものきんぴら 豚肉となめこの味噌汁 オレンジ 麦茶	ゆかり・シラ スおにぎり 麦茶	タラ 淡色辛みそ ぶたば ら シラス干し	精白米 調合油 マヨネーズ さつまいも 三温糖 ごま油 いりごま	ブロッコリー にんじん な めこ たまねぎ 青ねぎ オ レンジ しその葉	乳児：477 幼児：535
23	水	食パン	スパゲティミートソース キャベツとささみの海苔和え 中華風コーンスープ バナナ 麦茶	さつまいも 蒸しパン 飲むヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 バ ルメザンチーズ 若鶏さ さ身 鶏卵 普通牛乳 ド リンクヨーグルト	スパゲティ 有塩バター オ リーブ油 調合油 いりごま 片栗粉 さつまいも 三温糖	たまねぎ にんじん 青ピー マン トマトソース キャベ ツ りょくとうもやし 焼 きのり コーン缶詰クリ ーム 青ねぎ 乾しいたけ バ ナナ	乳児：498 幼児：583
24	木	牛乳	ご飯 チーズハンバーグ 切り干し大根のサラダ かまぼことわかめの清汁 オレンジ 麦茶	にんじんシ リシリおに ぎり 麦茶	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木 綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 プロセスチーズ 焼き抜 きかまぼこ まぐろ油漬 缶詰	精白米 パン粉 調合油 三温 糖 いりごま マヨネーズ	たまねぎ トマトケチャッ プ 切干しだいこん きゅう り にんじん えのきたけ 乾わかめ オレンジ	乳児：485 幼児：545
25	金	飲むヨーグルト	ご飯 サバのカレー揚げ かぶのそぼろ煮 もやしとにらの味噌汁 バナナ 麦茶	きなこマカ ロニ 牛乳	サバ 鶏ひき肉 淡色辛み そ きな粉 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉 三温 糖 マカロニ	かぶ グリンピース りょく とうもやし いら たまねぎ バナナ	乳児：549 幼児：623
26	土	牛乳	ご飯 大根と鶏肉の煮物 キャベツともやしのゆかり和え じゃがいも・生揚げ・人参の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみ おやつ 牛乳	若鶏もも 生揚げ 淡色辛 みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 いり ごま じゃがいも	だいこん しょうが キャベ ツ りょくとうもやし にん じん しその葉 青ねぎ バ ナナ	乳児：457 幼児：511
28	月	飲むヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 ナムル チンゲン菜と卵のスープ バナナ 麦茶	スティック パン 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 泡 色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三温 糖 片栗粉 いりごま ロール パン	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが りょくとうもや し ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ チ ンゲンサイ バナナ	乳児：513 幼児：578
29	火		昭和の日					
30	水	野菜スティック(さつまいも)	ご飯 アジのチーズパン粉焼き ミモザサラダ 鶏とじゃがいもの味噌汁 バナナ 麦茶	かぼちゃの スコーン 飲むヨーグルト	アジ パルメザンチーズ 鶏卵 若鶏もも 淡色辛み そ 普通牛乳 ドリンクヨ ーグルト	精白米 パン粉 調合油 有塩 バター マヨネーズ じゃが いも 砂糖	ブロッコリー たまねぎ り ょくとうもやし 青ねぎ バ ナナ くりかぼちゃ	乳児：502 幼児：563

### ※北海道の郷土料理：ザンギ、三平汁

「ザンギ」は家庭のおかずの定番として、1年を通してつくられています。また、祝いの席などの行事には必ず食卓に並ぶ人気の一品です。親戚や友人が集まる時から、子どもの運動会や遠足、日々の弁当まで、あらゆる場面で食べられています。最初に鶏肉を醤油、卵、酒、しょうが、にんにくなどに漬けておき、濃いめの下味をつけます。表面がきつね色になるまでしっかりと揚げます。揚げた鶏肉をさらにタレにつけて食べることもあり、タレも各家庭や店によってさまざまです。ごはんの上ののせて「ザンギ丼」として食べることもあります。地域や各家庭によって漬けこむタレの味付けが微妙に異なるため、レシピや分量は各家庭でそれぞれ受け継がれています。

「三平汁」は寒い冬の時期に食べられることが多く、身体を芯から温めてくれます。家庭で食されることが多く、北海道の冬の定番料理となっています。昆布で出汁をとった後に、魚の塩引きや糠漬けを野菜と一緒に煮ます。使う魚は、サケ、タラ、ニシンなど（保育園ではサケを使用）、野菜は人参や大根、長ねぎ、じゃがいもなどがよく使われます。魚の頭や骨なども一緒に煮込むことで、より一層旨味が増します。家庭によって入れる具材はさまざまです。味付けも味噌、醤油、酒粕などさまざまです。

### ☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	500	20.2	18.3
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

### ☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	565	22.3	20.6
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。