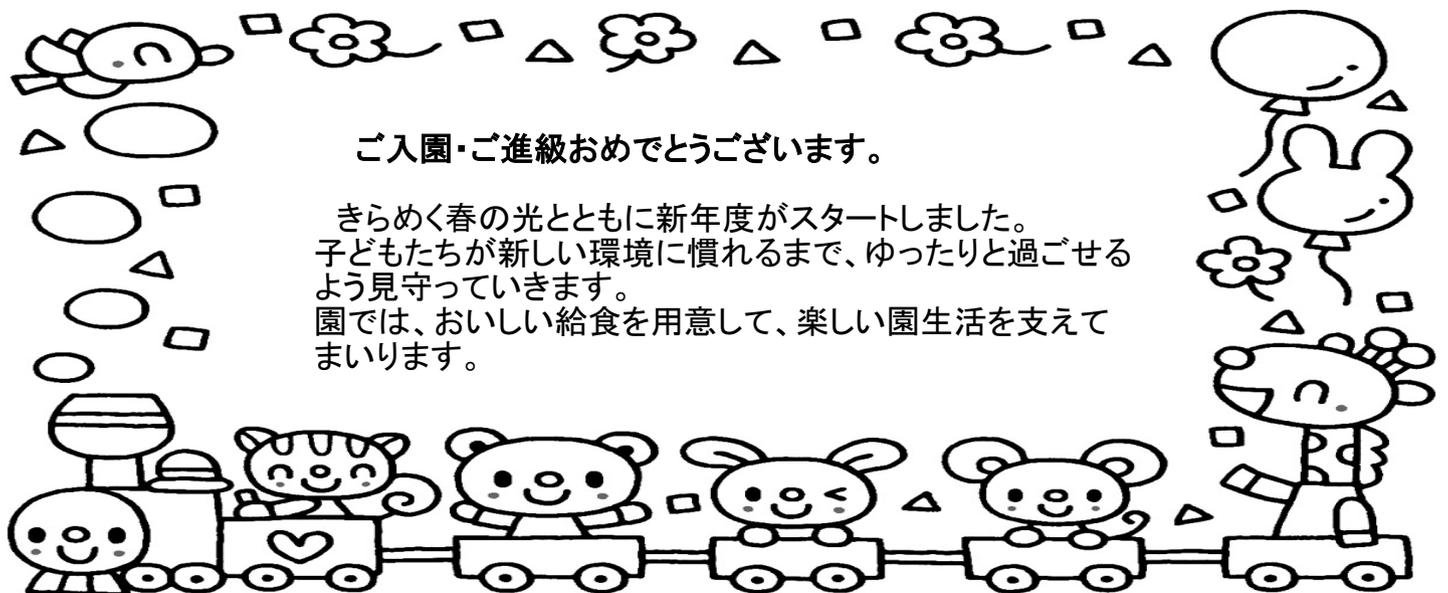


日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (火)	入園・進級式 菓子パン (持ち帰り・総会に参加する園児のみ)			
2 (水)	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ バナナ	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華スープ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 372 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 232 mg
3 (木)	ふりかけご飯(本かつお) 豚肉と大根の煮物 もやしの和え物 味噌汁 デコボン	米、押麦、本かつおふりかけ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、いんげん、しょうゆ、酒、本みりん、三温糖 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し) デコボン	牛乳 がんづき 小麦粉、なたね油、卵、牛乳 砂糖、じゅうそう、酢	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15 g 脂質 17 g カルシウム 254 mg
4 (金)	麦ご飯 煮魚 かぼちゃサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨレ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 307 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 230 mg
5 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 202 mg
7 (月)	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 バナナ	米、押麦 納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン いちごジャム	エネルギー 388 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g カルシウム 253 mg
8 (火)	麦ご飯 鮭の味噌焼 ゴマ酢和え 清汁 グレープフルーツ	米、押麦 さけ、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 264 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12 g カルシウム 223 mg
9 (水)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 ひじきの煮物 野菜スープ キウイフルーツ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん たまねぎ、キャベツ、コンソメ、食塩 キウイフルーツ	牛乳 麩ラスク 焼ふ、バター、三温糖	エネルギー 355 kcal たんぱく質 18 g 脂質 20 g カルシウム 219 mg
10 (木)	麦ご飯 松風焼き 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 デコボン	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、三温糖、減塩みそ、ごま、なたね油 こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ デコボン	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 312 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 249 mg
11 (金)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 りんご	米、押麦 さば、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、なたね油 ブロッコリー、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨレ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	ヨーグルト和え もも缶(白桃)、みかん缶 バナナ、ヨーグルト	エネルギー 340 kcal たんぱく質 13 g 脂質 22 g カルシウム 65 mg
12 (土)	スパゲッティマトソース 野菜スープ バナナ	スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく、ホールトマト缶詰、ツナ油漬缶、しめじ、ケチャップ、粉チーズ、食塩 たまねぎ、キャベツ、にんじん、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13 g 脂質 12 g カルシウム 175 mg
14 (月)	麦ご飯 豆腐のまさご揚げ 切り干し大根煮 味噌汁 デコボン	米、押麦 木綿豆腐、しばえび、鶏ひき肉、にんじん、しらす干し、卵、片栗粉、食塩、しょうゆ、酒、なたね油 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ デコボン	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 306 kcal たんぱく質 13 g 脂質 17 g カルシウム 123 mg
15 (火)	ふりかけご飯(のりたま) 鱈と野菜の蒸し焼 若布のサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦、のりたまふりかけ たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 大学かぼちゃ かぼちゃ、なたね油 大学いものたれ、黒ごま	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17 g 脂質 23 g カルシウム 273 mg
16 (水)	麦ご飯 チキンカタ ブロッコリーのおひたし 味噌汁 オレンジ	米、押麦 鶏もも肉、卵、小麦粉、粉チーズ ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 チーズケーキ クリームチーズ、卵、生クリーム、バター 小麦粉、グラニュー糖、レモン汁	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20 g 脂質 29 g カルシウム 265 mg
17 (木)	麦ご飯 五目納豆 豚汁 グレープフルーツ	米、押麦 納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かにかまぼこ、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 338 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15 g カルシウム 241 mg
18 (金)	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 ほうれん草の磯和え 清汁 バナナ	米、押麦 ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、花麩、昆布だし汁、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17 g 脂質 20 g カルシウム 191 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
19(土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 192 mg
21(月)	麦ご飯 ツナと豆腐のつくね煮 若布の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 かつお油漬缶、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、卵、片栗粉、しょうゆ、本みりん、なたね油 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 316 kcal たんぱく質 17 g 脂質 16 g カルシウム 269 mg
22(火)	麦ご飯 白身魚のゆかり揚げ 小松菜の五目和え 味噌汁 りんご	米、押麦 たら、てんぷら粉、しそふりかけ、なたね油 こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 キャロットケーキ 卵、グラニュー糖、にんじん、小麦粉 バター、ベーキングパウダー	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20 g 脂質 23 g カルシウム 321 mg
23(水)	ゆかりご飯 洋風厚焼卵 すき昆布煮 野菜スープ グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ 刻み昆布、切り干し大根、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、みりん たまねぎ、キャベツ、洋風だしの素、食塩 グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 283 kcal たんぱく質 16 g 脂質 14 g カルシウム 220 mg
24(木)	麦ご飯 鯖のクリームニエル 白菜のおかか和え 味噌汁 みかん缶	米、押麦 さば、カレー粉、小麦粉、なたね油 はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 さつまいものマシュマロ焼き さつまいも、牛乳 砂糖、マシュマロ	エネルギー 329 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 251 mg
25(金)	麦ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 デコボン	米、押麦 豚ひき肉、たまねぎ、卵、牛乳、パン粉、ケチャップ、中濃ソース マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ デコボン	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 381 kcal たんぱく質 20 g 脂質 21 g カルシウム 221 mg
26(土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8 g カルシウム 167 mg
28(月)	麦ご飯 カレーライス アスパラサラダ キウイフルーツ 麦茶	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー グリーンアスパラガス、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ キウイフルーツ 麦茶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 387 kcal たんぱく質 12 g 脂質 24 g カルシウム 197 mg
29(火)	昭和の日			
30(水)	麦ご飯 野菜コロッケ ほうれんそうのおひたし 味噌汁 オレンジ	米、押麦 ポテトコロッケ(冷凍)、なたね油、中濃ソース ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、にら、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13 g 脂質 17 g カルシウム 254 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。  
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。



令和7年4月



# 離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
1火	入園・進級式	ジャムパン、
2水	おかゆ、豆腐のふんわり煮、野菜サラダ、スープ、バナナ	米、/木綿豆腐、にんじん、豚ひき肉、減塩みそ、片栗粉、/キャベツ、にんじん、食塩、/たまねぎ、はくさい、食塩、/バナナ、
3木	おかゆ、豚肉と大根の煮物、煮浸し、味噌汁、デコボン	米、/豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、/デコボン、
4金	おかゆ、煮魚、かぼちゃサラダ、味噌汁、グレープフルーツ	米、/あかうお、しょうゆ、/かぼちゃ、にんじん、食塩、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
5土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、味噌汁、オレンジ	米、/豚肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
7月	おかゆ、ひきわり納豆、大根のそぼろ煮、味噌汁、バナナ	米、/ひきわり納豆、しょうゆ、/豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
8火	おかゆ、鮭の味噌煮、キャベツ煮、清汁、グレープフルーツ	米、/さけ、減塩みそ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、ほうれんそう、食塩、/グレープフルーツ、
9水	おかゆ、ハンバーグ、二色おひたし、野菜スープ、キウイフルーツ	米、/にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/キウイフルーツ、
10木	おかゆ、松風焼き、小松菜のお浸し、味噌汁、デコボン	米、/鶏ひき肉、たまねぎ、減塩みそ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/だいこん、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/デコボン、
11金	おかゆ、煮魚、ブロッコリーのサラダ、味噌汁、みかん缶	米、/あかうお、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/みかん缶、
12土	おかゆ、大根のそぼろ煮、ほうれんそうのおひたし、野菜スープ、バナナ	米、/豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、食塩、/バナナ、
14月	おかゆ、豆腐のそぼろ煮、大根煮、味噌汁、デコボン	米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、片栗粉、しょうゆ、/だいこん、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/デコボン、
15火	おかゆ、鱈と野菜の煮物、かぼちゃ煮、味噌汁、キウイフルーツ	米、/たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
16水	おかゆ、煮鶏、ブロッコリーのおひたし、野菜スープ、オレンジ	米、/鶏肉、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、食塩、/オレンジ、
17木	おかゆ、二色納豆、豚汁、グレープフルーツ	米、/納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、/グレープフルーツ、
18金	おかゆ、鮭の味噌煮、ほうれん草の和え物、清汁、バナナ	米、押麦、/さけ、減塩みそ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、はくさい、食塩、/バナナ、
19土	おかゆ、そぼろ煮、白菜の和え物、味噌汁、オレンジ	米、/豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
21月	おかゆ、豆腐ハンバーグ、グリーンマッシュ、味噌汁、キウイフルーツ	米、/木綿豆腐、たまねぎ、豚肉、片栗粉、しょうゆ、/じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、/はくさい、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
22火	おかゆ、鱈の焼き魚、小松菜の和え物、味噌汁、りんご	米、/たら、食塩、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、
23水	おかゆ、つくね煮、ブロッコリー煮、野菜スープ、グレープフルーツ	米、/にんじん、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/グレープフルーツ、
24木	おかゆ、煮魚、白菜の和え物、味噌汁、みかん缶	米、/あかうお、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/みかん缶、
25金	おかゆ、ハンバーグ、野菜サラダ、味噌汁、デコボン	米、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/デコボン、
26土	煮込みうどん、バナナ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/バナナ、
28月	おかゆ、肉じゃが、野菜サラダ、味噌汁、キウイフルーツ	米、/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、食塩、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
29火	昭和の日	
30水	おかゆ、おやき、ほうれんそうのおひたし、味噌汁、オレンジ	米、/じゃがいも、豚肉、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。