

令和7年4月



済美保育園

日	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	延長おやつ	あか	黄	みどり	栄養価	
					体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1	火	牛乳 ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳 カステラ	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	I141g:-469kcal たんばく質:21.9g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.3g	I141g:-529kcal たんばく質:24.3g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.7g
2	水	牛乳 ごはん 魚のたつた揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし 汁	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん	I141g:-451kcal たんばく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.2g	I141g:-504kcal たんばく質:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g
3	木	牛乳 ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 丸ボーロ	牛乳 凍豆腐 鶏ひき 肉 煮干し だし昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん ビーマン 干しいたけ 玉ねぎ ね ぎ	I141g:-496kcal たんばく質:21.2g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g	I141g:-561kcal たんばく質:23.5g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.9g
4	金	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 かりんとう	牛乳 牛肉 スキムミルク 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	I141g:-506kcal たんばく質:17.7g 脂質:18.1g 塩相当量:1.9g	I141g:-574kcal たんばく質:19g 脂質:19g 食塩相当量:2.4g
5	土	牛乳 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 サブレ	牛乳 鶏もも かまぼこ 卵 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい 米	にんじん 玉ねぎ ほうれ んそう バナナ	I141g:-422kcal たんばく質:18.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	I141g:-589kcal たんばく質:20.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g
7	月	牛乳 パン 鶏のから揚げ トマト アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏肉 鉄強化ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 マヨネーズ スープの素 クラッカー	しょうが トマト アスパ ラガス 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	I141g:-448kcal たんばく質:20.5g 脂質:21.8g 食塩相当量:1.7g	I141g:-485kcal たんばく質:21.6g 脂質:23.3g 食塩相当量:2g
8	火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ね ぎ ねぎ しょうが きゅうり レモ ン果汁	I141g:-482kcal たんばく質:21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	I141g:-539kcal たんばく質:23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g
9	水	牛乳 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 クッキー	牛乳 白身魚 油揚げ わかめ みそ 煮干し スキムミルク 卵	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 バター	しょうが 切干大根 にん じん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	I141g:-485kcal たんばく質:22.8g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.8g	I141g:-547kcal たんばく質:25.5g 脂質:14g 食塩相当量:2.2g
10	木	牛乳 ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 カップケーキ	牛乳 豚肉	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 ビスケット	玉ねぎ にんじん グリン ピース 小松菜	I141g:-445kcal たんばく質:15.8g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g	I141g:-494kcal たんばく質:16.8g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.7g
11	金	牛乳 ごはん レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏レバー かつお節 豆腐 煮干し みそ	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 かりんとう	しょうが キャベツ にん じん なめこ ねぎ	I141g:-419kcal たんばく質:20.8g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.2g	I141g:-463kcal たんばく質:22.9g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.5g
12	土	牛乳 イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クラッカー	牛乳 ベーコン チーズ	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロ リ ビーマン えのきたけ ね ぎ	I141g:-381kcal たんばく質:15.7g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.2g	I141g:-523kcal たんばく質:19.7g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.9g
14	月	牛乳 パン ハンバーグ ボイルキャベツ コンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カステラ	牛乳 合ひき肉 卵 いりこ	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベ ツ スイートコーン パセリ	I141g:-466kcal たんばく質:21.5g 脂質:20.5g 食塩相当量:1.3g	I141g:-525kcal たんばく質:23.7g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.5g
15	火	牛乳 ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	I141g:-469kcal たんばく質:21.9g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.3g	I141g:-529kcal たんばく質:24.3g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.7g
16	水	牛乳 ごはん 魚のたつた揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし 汁	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん	I141g:-451kcal たんばく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.2g	I141g:-504kcal たんばく質:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g
17	木	牛乳 ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 丸ボーロ	牛乳 凍豆腐 鶏ひき 肉 煮干し だし昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん ビーマン 干しいたけ 玉ねぎ ね ぎ	I141g:-496kcal たんばく質:21.2g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g	I141g:-561kcal たんばく質:23.5g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.9g
18	金	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 かりんとう	牛乳 牛肉 スキムミルク 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	I141g:-506kcal たんばく質:17.7g 脂質:18.1g 塩相当量:1.9g	I141g:-574kcal たんばく質:19g 脂質:19g 食塩相当量:2.4g
19	土	牛乳 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 サブレ	牛乳 鶏もも かまぼこ 卵 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい 米	にんじん 玉ねぎ ほうれ んそう バナナ	I141g:-422kcal たんばく質:18.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	I141g:-589kcal たんばく質:20.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g
21	月	牛乳 パン 鶏のから揚げ トマト アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏肉 鉄強化ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 マヨネーズ スープの素 クラッカー	しょうが トマト アスパ ラガス 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	I141g:-448kcal たんばく質:20.5g 脂質:21.8g 食塩相当量:1.7g	I141g:-485kcal たんばく質:21.6g 脂質:23.3g 食塩相当量:2g
22	火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ね ぎ ねぎ しょうが きゅうり レモ ン果汁	I141g:-482kcal たんばく質:21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	I141g:-539kcal たんばく質:23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g
23	水	牛乳 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 クッキー	牛乳 白身魚 油揚げ わかめ みそ 煮干し スキムミルク 卵	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 バター	しょうが 切干大根 にん じん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	I141g:-485kcal たんばく質:22.8g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.8g	I141g:-547kcal たんばく質:25.5g 脂質:14g 食塩相当量:2.2g
24	木	牛乳 パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	牛乳 あられ	牛乳 鶏肉 鉄強化牛 乳 かに風味かまぼこ	ロールパン じゃがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	にんじん 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	I141g:-492kcal たんばく質:20g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.9g	I141g:-555kcal たんばく質:21.6g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g
25	金	牛乳 たけのこごはん 豚ヒレのたつた揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	牛乳 ドーナツ	牛乳 鶏肉 油揚げ だし昆布 豚肉 豆腐 わかめ 煮干し	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ さやいんげん トマト きゅうり ねぎ ネーブルオレンジ	I141g:-449kcal たんばく質:23.3g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.8g	I141g:-475kcal たんばく質:25g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.2g
26	土	牛乳 イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クラッカー	牛乳 ベーコン チーズ	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロ リ ビーマン えのきたけ ね ぎ	I141g:-381kcal たんばく質:15.7g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.2g	I141g:-523kcal たんばく質:19.7g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.9g
28	月	牛乳 ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 カップケーキ	牛乳 豚肉	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 ビスケット	玉ねぎ にんじん グリン ピース 小松菜	I141g:-445kcal たんばく質:15.8g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g	I141g:-494kcal たんばく質:16.8g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.7g
30	水	牛乳 パン ハンバーグ ボイルキャベツ コンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 せんべい	牛乳 合ひき肉 卵 いりこ	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベ ツ スイートコーン パセリ	I141g:-466kcal たんばく質:21.5g 脂質:20.5g 食塩相当量:1.3g	I141g:-525kcal たんばく質:23.7g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.5g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

種の日も、3歳以上児は主食が必要です。【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は種の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※25日(金)はお誕生日献立です。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	I141g- Kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カリウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満	1.6
		平均栄養価	458(487)	19.8	16.9	296	1.8	404	0.25	0.44	17	
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	2.0
		平均栄養価	529(560)	21.8	17.4	259	2.4	464	0.29	0.4	20	