

2025年 4月 献立表

4月の食育目標
『楽しく食べよう』



調布なないろ保育園

日	曜	0、1歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	火	菓子茶	食パン、タラのパン粉焼き、はるさめ炒め、コンソメスープ、果物（オレンジ）	千キンライス茶	パン、パン粉、はるさめ、こめ、とうもろこし	ハム、タラ、ベーコン、鶏肉	にんにく、パセリ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、オレンジ	461/17.9 548/21.1
2	水	菓子牛乳	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き、春野菜サラダ、切干だいごんの味噌汁、果物（りんご）	焼きそば茶	こめ、じゃが芋、中華麺	豚肉、鶏肉	にんじん、にんにく、ねぎ、もやし、さらまめ、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、切干だいごん、はくさい、りんご	483/16.7 529/17.0
3	木	菓子茶	きつねうどん、ハスの天ぷら、ヨーグルト、果物（バナナ）	ホットドッグ牛乳	うどん、パン、薄力粉	油揚げ、かまぼこ、ヨーグルト、ウインナー、牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれんそう、だいごん、れんこん、バナナ	490/20.4 585/24.8
4	金	菓子牛乳	ゆかりご飯、鶏の照り焼き、わかめサラダ、豆腐の味噌汁、果物（オレンジ）	マカロニきなこ牛乳	こめ、マカロニ	牛乳、鶏肉、豆腐、ハム、わかめ、きなこ	きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、オレンジ	466/19.5 541/21.2
5	土	菓子茶	ツナスパゲッティ、ポトフ、ヨーグルト、果物	ハニートースト牛乳	スパゲッティ、パン、マーガリン、はちみつ、じゃが芋	ツナ、牛乳、ヨーグルト、ウインナー	しめじ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ピーマン、果物	462/12.7 530/20.4
7	月	菓子茶	ご飯、豚肉のしょうが焼き、はくさいのおかか和え、こまつなご油揚げの味噌汁、果物（りんご）	クッキー牛乳	こめ、薄力粉、マーガリン	豚肉、油揚げ、牛乳、かつお節、豆乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、黄ピーマン、はくさい、こまつな、ねぎ、りんご	459/14.6 551/15.3
8	火	菓子茶	白いコロコロパン、千キンのハニートラップ、アスパラとキャベツのソテー、はるさめスープ、牛乳、果物（オレンジ）	チャーハン茶	パン、こめ、はちみつ、はるさめ	鶏肉、ベーコン、わかめ、牛乳、豚肉	ねぎ、にんにく、にんじん、アスパラ、キャベツ、えのき、ピーマン、オレンジ	485/17.7 580/21.5
9	水	菓子牛乳	ご飯、鮭の香り焼き、もやしのごま酢和え、豚汁、果物（バナナ）	おさつスティック茶	こめ、さつまいも、マーガリン、ごま	鮭、豆腐、豚肉	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、だいごん、ねぎ、はくさい、糸こんにゃく、バナナ	506/18.0 544/18.6
10	木	菓子牛乳	ミートソーススパゲッティ、かぼちゃのサラダ、かぶのスープ、果物（オレンジ）	フルーツボンチ茶	スパゲッティ、マーガリン、薄力粉	豚肉、ベーコン、ウインナー	きゅうり、にんじん、セロリ、かぼちゃ、マッシュルーム、たまねぎ、かぶ、かぶの葉、みかん缶、りんご、バナナ、オレンジ	481/12.0 523/11.0
11	金	菓子牛乳	ご飯、鶏肉のかりかり焼き、炒めコーンナムル、春野菜の味噌汁、果物（りんご）	甘辛芋だんごかみかみ昆布茶	こめ、コーンフレーク、じゃが芋、とうもろこし、ごま	鶏肉、ハム、牛乳、昆布	にんじん、こまつな、もやし、うど、菜の花、しいたけ、たまねぎ、りんご	482/16.4 520/16.7
12	土	菓子牛乳	肉うどん、里芋とこんにゃくの煮物、ヨーグルト、果物	コーンおにぎり茶	うどん、里芋、こめ、とうもろこし	わかめ、豚肉、鶏肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、ねぎ、糸こんにゃく、みつば、さやいんげん、果物	495/17.8 530/18.3
14	月	菓子茶	おこさまピビンバ、トマトサラダ、中華スープ、果物（バナナ）	焼うどん茶	こめ、うどん、ごま	鶏肉、豚肉、豆腐、かつお節、わかめ	にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、きゅうり、ねぎ、キャベツ、バナナ	484/16.0 576/19.5
15	火	菓子茶	ガーリックトースト、フリの竜田揚げ、キュービックベジタブル、パスタスープ、牛乳、果物（オレンジ）	五平もち茶	パン、マカロニ、マーガリン、とうもろこし、こめ、もちごめ、ごま	フリ、ハム、ベーコン、牛乳	パセリ、しょうが、さやいんげん、にんじん、キャベツ、にんにく、たまねぎ、オレンジ	457/18.6 545/22.6
16	水	菓子茶	ご飯、豚じゃが、ほうれんそうののり和え、厚揚げの味噌汁、果物（バナナ）	豆乳フリン茶	こめ、じゃが芋	きなこ、豆乳、豚肉、のり、厚揚げ	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ほうれんそう、えのき、わけぎ、まいたけ、バナナ	448/15.5 533/18.7
17	木	菓子茶	たんめん、ハスのサラダ、ヨーグルト、果物（りんご）	《誕生会》いちごのケーキ茶	中華麺、薄力粉、ごま	豚肉、ベーコン、ヨーグルト、豆乳、豆乳クリーム	きゅうり、にんじん、乾しいたけ、にら、はくさい、もやし、れんこん、いちご、りんご	486/16.6 580/20.2
18	金	菓子茶	ご飯、サバの味噌煮、焼きそばとこまつなのじゃこまぶし、煮込み汁、果物（バナナ）	千千ミ茶	こめ、薄力粉、麺、長芋、ごま	サバ、しらす、鶏肉、ウインナー	しょうが、こまつな、だいごん、にんじん、しめじ、ねぎ、にら、もやし、バナナ	436/19.7 520/24.1
19	土	菓子茶	きのこスパゲッティ、ミネストローネ、ヨーグルト、果物	ジャムサンド牛乳	スパゲッティ、パン、マーガリン、じゃが芋	ベーコン、ウインナー、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、さやいんげん、えのき、果物	446/12.4 531/14.9
21	月	菓子茶	ご飯、鶏のから揚げ、ピーマンソテー、はくさいの味噌汁、果物（オレンジ）	スイートポテトかみかみ昆布茶	こめ、ピーマン、さつまいも、マーガリン	鶏肉、豚肉、昆布	しょうが、キャベツ、しめじ、はくさい、えのき、ねぎ、にんじん、黄ピーマン、オレンジ	432/12.7 530/15.3
22	火	菓子茶	黒糖パン、ポークチャップ、フレンチサラダ、青菜のスープ、果物（りんご）	ツナ昆布おにぎり茶	パン、こめ、とうもろこし	ツナ、昆布、豚肉、ベーコン	しめじ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、千層菜、キャベツ、えのき、ねぎ、しょうが、りんご	420/17.8 530/21.6
23	水	菓子茶	ご飯、タラのカレーマヨ焼き、キャベツのごま和え、田舎汁、果物（オレンジ）	メーフルケーキ（卵使用）茶	こめ、薄力粉、メーフルシロップ、マーガリン、ごま	タラ、鶏肉、豆乳、豆腐、卵	もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、パセリ、かぼちゃ、ねぎ、オレンジ	464/15.0 553/18.1
24	木	菓子牛乳	ジャージャーうどん、うずら煮豆、ワンタンスープ、果物（バナナ）	麺のラスク牛乳	うどん、ワンタンの皮、麺、マーガリン	牛乳、豚肉、うずら豆、ベーコン	たけのこ、乾しいたけ、たまねぎ、きゅうり、もやし、はくさい、バナナ	450/18.1 535/18.7
25	金	菓子茶	《郷土料理献立～兵庫県～》かつめし（兵庫県）、お芋のコロコロサラダ、きのこスープ、果物（いちご）	ココア蒸しパン茶	こめ、パン粉、じゃが芋、さつまいも、薄力粉	豚肉、ハム、豆乳、ウインナー	キャベツ、きゅうり、しめじ、えのき、しいたけ、にんじん、ねぎ、いちご	479/17.1 572/20.7
26	土	菓子茶	鶏にゅうめん、ジャーマンポテト、ヨーグルト、果物	そぼろおにぎり茶	そうめん、じゃが芋、こめ	豚肉、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト	乾しいたけ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、果物	435/15.3 520/18.5
28	月	菓子茶	たけのこご飯、さわらの西京味噌焼き、きゅうりの酢の物、豆腐のすまし汁、果物（バナナ）	じゃこチップス牛乳	こめ、ぎょうざの皮	油揚げ、さわら、わかめ、豆腐、しらす、牛乳、青のり	たけのこ、えのき、きゅうり、もやし、ねぎ、みつば、バナナ	427/15.5 530/18.8
30	水	菓子茶	ご飯、鶏ごま風味焼き、ひじきの炒り煮、だいごんの味噌汁、果物（オレンジ）	かぼちゃのドーナツ牛乳	こめ、ごま、薄力粉、マーガリン	牛乳、鶏肉、豆乳、ひじき、さつまいも	にんじん、だいごん、えのき、さやいんげん、ごぼう、こまつな、かぼちゃ、オレンジ	463/15.9 551/19.3

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつの昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、みかん、いちごのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

都合により内容を変更する場合があります。

お知らせ

◇地産地消の取り組みとして緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
 ◇食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。

今年度 目標 数値	4月		今年度 平均	5月	
	カロリー	たんぱく質		カロリー	たんぱく質
乳児	460	17.0	477	16.9	
幼児	570	20.0	547	19.3	

