

令和7年 4月分献立表

新座市保育園

日	曜日	献立名			主な食品名			
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15	火	牛乳 せんべい	きつねうどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 フランクフルト	せんべい, うどん, 三温糖, さつまいも, サラダ油	牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, わかめ, かまぼこ, 煮干し(だし), こんぶ(だし), フランク	玉ねぎ, 人参, 小松菜, トマト
2	16	水	牛乳 ビスケット	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリー 白菜のスープ	牛乳 フライドポテト	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, 三温糖, ごま油, 片栗粉, じゃがいも	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, こんぶ(だし), 煮干し(だし)	干し椎茸, 長ねぎ, にら, にんにく, しょうが, ブロッコリー, 白菜, 玉ねぎ, 人参, ぶなしめじ
3	17	木	みかんジュース チーズ	ごはん チキンカレー じゃこサラダ	ぶどうゼリー クラッカー	胚芽精米, じゃがいも, クリームコーン缶, 薄力粉, バター, サラダ油, 三温糖, ごま油, クラッカー	チーズ, 鶏こま肉, 牛乳, ちりめんじゃこ, アガー	みかんジュース, 人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, ぶどうジュース
4	18	金	飲むヨーグルト クラッカー	ごはん 鮭の塩焼き おかかあえ 豚汁	牛乳 大豆スコーン	クラッカー, 胚芽精米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 薄力粉, バター, 三温糖	飲むヨーグルト, 甘塩鮭, 粉末かつお節, 豚こま肉, 木綿豆腐, 煮干し(だし), みそ, 牛乳, 大豆水煮	キャベツ, 小松菜, 人参, 大根, ごぼう, 長ねぎ
5	19	土	牛乳 せんべい	みそ煮込みうどん かぼちゃの甘煮	牛乳 まるパン あまなつ	せんべい, うどん, 三温糖, パン	牛乳, 鶏こま肉, かまぼこ, 煮干し(だし), こんぶ(だし), みそ	人参, 小松菜, 長ねぎ, かぼちゃ, あまなつ
7	21	月	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが おひたし すまし汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	ビスケット, 胚芽精米, じゃがいも, 糸こんにゃく, サラダ油, 三温糖, 薄力粉, バター	牛乳, 豚こま肉, 木綿豆腐, 煮干し(だし), たまご, ヨーグルト	人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, 白菜, 小松菜, 長ねぎ, 干しぶどう
8	22	火	牛乳 せんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, 三温糖, 片栗粉, ごま油, 食パン, いちごジャム	牛乳, 鶏ひき肉, 高野豆腐, 煮干し(だし), わかめ, 油揚げ, みそ	しょうが, 人参, ほうれん草, 緑豆もやし, きゅうり, キャベツ
9	23	水	りんごジュース チーズ	ごはん 白身魚の照り焼き 切干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 スパゲッティミートソース	胚芽精米, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 糸こんにゃく, スパゲッティ	チーズ, 白身魚, 油揚げ, 豚こま肉, 木綿豆腐, 煮干し(だし), 牛乳, 豚ひき肉, 粉チーズ	りんごジュース, 切干しだいこん, 人参, 干し椎茸, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 玉ねぎ, ピーマン
10	24	木	牛乳 せんべい	ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	春のかおりごはん ほうじ茶	せんべい, 米粉0-ル, ホールコーン, じゃがいも, 薄力粉, バター, サラダ油, 胚芽精米, 白いりごま	牛乳, 鶏こま肉, ベーコン, わかめ, 芽ひじき, ちりめんじゃこ	人参, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, みかん缶, しそふりかけ(ゆかり)
11	25	金	牛乳 ビスケット	ごはん チキンローフ じゃがいもコーンソテー 小松菜のスープ	牛乳 塩焼きそば	ビスケット, 胚芽精米, 片栗粉, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, ホールコーン, バター, 蒸し中華めん, ごま油	牛乳, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, ベーコン, 煮干し(だし), 豚こま肉, かまぼこ, こんぶ(だし)	玉ねぎ, パセリ, 人参, キャベツ, 小松菜, 緑豆もやし
12	26	土	牛乳 せんべい	しめじごはん ブロッコリーおかかあえ みそ汁	牛乳 まるパン あまなつ	せんべい, 胚芽精米, パン	牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, 粉末かつお節, 木綿豆腐, 煮干し(だし), みそ	人参, ごぼう, ぶなしめじ, ブロッコリー, 玉ねぎ, 小松菜, あまなつ
14	28	月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の生姜焼き 浅漬け すまし汁	牛乳 きなこボール	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, もち米, 三温糖	牛乳, 豚こま肉, 煮干し(だし), きな粉	玉ねぎ, しょうが, きゅうり, かぶ, かぶ葉, 人参, 白菜, 小松菜, ぶなしめじ
	30	水	キャロットジュース クラッカー	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め スティックきゅうり すまし汁	牛乳 みそパン	クラッカー, 胚芽精米, 三温糖, サラダ油, 片栗粉, 薄力粉	豚こま肉, 厚揚げ, みそ, わかめ, 煮干し(だし), 牛乳, たまご	キャロットジュース, 人参, ピーマン, キャベツ, にんにく, きゅうり, えのき, 小松菜
お誕生会			牛乳 せんべい	チャーハン 鶏から揚げ ブロッコリー トマト キャベツのスープ いちご	フルーツポンチ せんべい	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, 片栗粉, 三温糖, せんべい	牛乳, 焼豚, たまご, 鶏肉, ベーコン, 煮干し(だし)	長ねぎ, しょうが, ブロッコリー, トマト, キャベツ, 玉ねぎ, 人参, いちご, りんご缶, みかん缶, バイン缶

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づき栄養計算

1・2歳児	3歳児以上
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
516 20.5	571 22.9