2025 年　4 月　給食予定献立表

上十川保育園
園長　工藤さち子
2025/4/1　担当：齋藤

☺ 給食目標　みんなでたべるとおいしいね

	日(曜日)	献立名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
入園式	1 (火)	麻婆豆腐 味付け卵 もやしのスープ デザート:　バナナ		ひき肉・人参・ねぎ 絹豆腐・卵 もやし 干しいたけ他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	470 16.0 13.9 1.9	357 15.6 15.1 2.3
	2 (水)	千草焼き もやしのおひたし キャベツみそ汁 デザート:　ヨーグルト	鮭フレーク	鶏ひき肉・しらす 油揚げ・人参 ほうれん草・トマト 白菜・キャベツ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	472 23.0 12.2 1.9	271 16.4 7.8 2.0
	3 (木)	焼肉とフレークサラダ 大根みそ汁 デザート:　りんご	ごはんですよ	豚肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・マカロニ チーズ・大根 油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	553 21.4 23.8 1.9	446 19.0 25.2 1.4
誕生会	4 (金)	卵チャーハン 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ わかめみそ汁 デザート:　みかんヨーグルト		ひき肉・かまぼこ 卵・鶏肉・ブロッコリー 人参・トマト わかめ・油揚げ ねぎ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ドーナツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	843 34.3 35.9 2.0	1,043 40.8 43.7 2.4
	5 (土)	焼きそば 付け合わせ わかめスープ デザート:　バナナ	ふりかけ	中華めん・豚肉 キャベツ・もやし 人参・トマト・きゅうり わかめ・ねぎ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	476 17.7 12.9 1.2	284 69 9.1 1.3
	7 (月)	チーズ納豆 即席漬け 豚汁 デザート:　ヨーグルト	ちくわの付合せ	納豆・チーズ・卵 白菜・きゅうり・人参 大根・玉ねぎ じゃがいも・キャベツ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	608 26.2 25.3 2.1	460 23.4 24.8 2
	8 (火)	ささみの中国風フリッター 三色酢の物 玉ねぎみそ汁 デザート:　ヨーグルト	チーズ	ささみ・卵・ピーマン もやし・きゅうり カニスティック ミニトマト・玉ねぎ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	522 26.9 15.6 1.8	325 21.6 11.9 1.9
	9 (水)	豚肉のさっぱり焼き 青のり風味のポテト 豆腐のすまし汁 デザート:　みかんヨーグルト	夕焼けご飯	豚肉・じゃがいも 人参・キャベツ きゅうり・絹豆腐 なると・ねぎ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	577 22.7 20.2 2.0	484 20.5 23.8 2
	10 (木)	赤魚西京焼き マカロニサラダ かき玉汁 デザート:　パインヨーグルト	南瓜の甘煮	赤魚・マカロニ・人参 きゅうり・トマト 魚肉ソーセージ じゃがいも・南瓜他	牛乳 ・ お菓子	バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	488 23.3 11.4 1.6	345 21.9 9.9 1.5
	11 (金)	すき焼き風煮 野菜サラダ デザート:　ヨーグルト	焼豚	豚肉・白菜・人参 糸こん・レタス きゅうり・焼豚 トマト・絹豆腐他	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ クリームパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	591 24.1 16.2 1.6	428 19.3 15.1 1.5
参観日	12 (土)	チキンカレー 福神漬け デザート:　バナナ		鶏肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ 福神漬け バナナ他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	461 9.8 12.9 1.8	331 8.3 12.9 2.1
	14 (月)	鶏手羽元と大根の煮物 ほうれん草ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 デザート:　みかんヨーグルト	さつまいもの甘煮	鶏手羽元・角こん 大根・ほうれん草 卵・絹豆腐・わかめ 油揚げ・さつまいも他	牛乳 ・ バナナ	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	539 22.6 14.1 1.2	311 20.7 13.2 1.2
	15 (火)	魚のすり身ハンバーグ キャベツの酢の物 玉ねぎみそ汁 デザート:　ヨーグルト	納豆	すり身・卵・ねぎ 人参・キャベツ・トマト きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・わかめ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	522 24.6 14.7 1.5	327 19.8 10.6 1.7

2025 年　4 月　　給食予定献立表

上十川保育園

日(曜日)	献　立　名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
16 (水)	白菜のクリーム煮 焼豚サラダ デザート:　バナナ	冷やっこ	鶏肉・じゃがいも 白菜・玉ねぎ・人参 レタス・焼豚・ハム きゅうり・トマト他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ フルーチェ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	427	264
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	16.5	12.3
						脂質(g)	10.7	9.9
						塩分(g)	1.0	1.1
17 (木)	ツナ入り厚焼き卵 切り干し大根の煮物 じゃがいもみそ汁 デザート:　バナナヨーグルト	かに風味サラダ	卵・ツナ缶・人参 玉ねぎ・切り干し大根 じゃがいも・糸こん ミニトマト・わかめ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	488	342
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	20.7	16.8
						脂質(g)	13.7	10.2
						塩分(g)	1.5	1.3
18 (金)	筑前煮 炒り卵 ほうれん草みそ汁 デザート:　ヨーグルト	ひじきご飯	鶏肉・ちくわ・大根 人参・じゃがいも こんにゃく・卵 ほうれん草・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	528	481
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	22.3	20.5
						脂質(g)	21	25.3
						塩分(g)	1.5	1.9
19 (土)	親子煮 ソーセージの炒め物 昆布佃煮 デザート:　パインヨーグルト	枝豆	鶏肉・生揚げ・なると じゃがいも・人参 玉ねぎ・キャベツ ピーマン・もやし他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	596	444
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	28.2	23.8
						脂質(g)	21.4	20.6
						塩分(g)	1.9	2.4
21 (月)	白菜と細切り肉炒め いもきんとん きのこみそ汁 デザート:　ヨーグルト	トマトサラダ	豚肉・白菜・人参 さつまいも・トマト えのき・しめじ 油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	562	424
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	14.3	10.1
						脂質(g)	25.9	27.6
						塩分(g)	1.2	1.3
22 (火)	中華風うま煮 マカロニサラダ 豆腐みそ汁 デザート:　みかんヨーグルト	チーズ	豚肉・えび・玉ねぎ 人参・いんげん ツナ缶・マカロニ 豆腐・ねぎ・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	592	476
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	22.8	19.9
						脂質(g)	23.3	22.3
						塩分(g)	2.1	2.3
23 (水)	コーンバターラーメン 五色酢の物 デザート:　ヨーグルト	鮭ごはん	コーン・わかめ・人参 きゅうり・トマト もやし・ハム かまぼこ・チーズ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ さつまスティック	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	533	405
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	23.6	19.1
						脂質(g)	18.3	16.6
						塩分(g)	1.4	1.6
24 (木)	生揚げの味噌炒め ちくわの付合せ 野菜汁 デザート:　ヨーグルト	味付け卵	豚肉・生揚げ・ピーマン キャベツ・きゅうり ちくわ・大根・ごぼう 人参・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	584	457
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	25.9	21.8
						脂質(g)	24.1	26.9
						塩分(g)	1.6	1.6
25 (金)	野菜入りナゲット ボイル野菜 もやしみそ汁 デザート:　ヨーグルト	昆布佃煮	鶏ひき肉・玉ねぎ 人参・しいたけ ピーマン・キャベツ ブロッコリー・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	409	280
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	19.6	17.0
						脂質(g)	11	9.8
						塩分(g)	1.4	1.1
26 (土)	ひき肉ともやしのカレー トマトと枝豆 デザート:　バナナ	焼豚	合いびき肉・玉ねぎ もやし・人参 じゃがいも・トマト きゅうり・枝豆他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	502	401
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	18	12.6
						脂質(g)	15.2	13.7
						塩分(g)	2	2.0
28 (月)	ポテトコロッケ もやし酢の物 大根みそ汁 デザート:　みかんヨーグルト	鮭フレーク	じゃがいも・もやし キャベツ・きゅうり 大根・ねぎ 油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	545	453
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	19.2	19.1
						脂質(g)	13.8	18.2
						塩分(g)	1.2	1.6
30 (水)	魚のすり身汁 厚焼き卵 昆布佃煮 デザート:　ヨーグルト	マッシュポテト	すり身・豆腐・人参 ほうれん草・大根 しめじ・トマト 昆布佃煮他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ プチチョコケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	544	382
						ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	27.4	26.3
						脂質(g)	14.8	12.4
						塩分(g)	1.8	1.9

～ご入園・ご進級おめでとうございます～

春の暖かな日ざしの中、新年度がスタートしました。今年も1年間、楽しい昼食やおやつの時間となるように色々と計画をしていきたいと思います♪
今年度もどうぞよろしくお願いします！！！