

2025年 4月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午前
			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		午後
1	火	ゆかりごはん かれいの煮物 ほうれん草の中華和え みそ汁 (大根、油揚げ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 バター、米粉 いちごジャム	カヌカイ 油揚げ みそ 牛乳	コーン缶詰 ほうれんそう ふりかけ ゆかり だいこん しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 米粉の桜色蒸しパン 麦茶 牛乳	
2	水	ごはん 豚肉のみそ炒め マカロニサラダ 白菜スープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マカロ ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	豚肉 きなこ みそ 牛乳	赤パプリカ、キャベツ コーン缶詰 はくさい にんじん、かぼちゃ たまねぎ、きゅうり しょうが、こねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 南瓜のきなこまぶし 麦茶 牛乳	
3	木	ごはん 鱈の照り焼き 野菜炒め (キャベツ、ピーマン、コーン) みそ汁 (茄子、豆腐) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油	豆腐 さわら みそ 鶏ひき肉 牛乳	青ピーマン コーン缶詰 キャベツ なす ふき にんじん	ヨーグルト 麦茶 ふきごはん 麦茶 牛乳	
4	金	ごはん 鶏肉とアスパラのトマト煮 みそ汁 (里芋、小松菜) 果物 (パインアップル) 麦茶	精白米 うるち米 さといも 上白糖 オリーブ油、調合油 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス粉	鶏肉 みそ 豚ひき肉 かつおぶし 牛乳	パインアップル トマト缶 アスパラガス にんにく たまねぎ、キャベツ こまつな、あおのり	せんべい 麦茶 牛乳 お好み焼き 麦茶 牛乳	
5	土	肉うどん さつま芋のオレンジ煮 果物 (もも缶) 麦茶	干しうどん 上白糖 オレンジジュース さつまいも パン	豚肉 牛乳	黄桃缶 ほうれんそう にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
7	月	三色丼 そら豆とトマトのフレンチサラダ みそ汁 (なめこ、大根) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ごま油 コーンフレーク	豚ひき肉 みそ 牛乳	トマト ほうれんそう にんじん なめこ だいこん、きゅうり たまねぎ、そらまめ	クラッカー 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
8	火	ごはん 鮭のパン粉焼き 小松菜の炒り煮 みそ汁 (じゃが芋、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 乾燥パン粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、じゃがいも	油揚げ みそ さけ 牛乳	かつわかめ こまつな 焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 塩おにぎり 麦茶 牛乳	
9	水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 野菜の煮つけ みそ汁 (切干大根、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも スパゲティ オリーブ油	鶏肉 油揚げ みそ アルキ-フリー-コン 牛乳	切干大根 ブロッコリー にんじん 青ピーマン たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 ナポリタンスパゲティ 麦茶 牛乳	
10	木	ピースごはん 鱈のおろし煮 南瓜サラダ みそ汁 (ほうれん草、人参) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 調合油 小麦粉、グルテン-糖 ホットケーキミックス粉	アルキ-フリー-ム みそ たら 牛乳	グリーンピース ほうれんそう にんじん だいこん しょうが、トマト きゅうり、かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 トマトドーナツ 麦茶 牛乳	
11	金	ごはん 肉豆腐 もやしとテンゲン菜のナムル みそ汁 (キャベツ、しめじ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	チンゲンサイ キャベツ りよくとうもやし ぶなしめじ たまねぎ、きぬさや こまつな、たけのこ	せんべい 麦茶 牛乳 たけのこご飯 麦茶 牛乳	
12	土	焼きそば 中華スープ (しいたけ、テンゲン菜) 果物 (パイン缶) 麦茶	調合油 蒸し中華めん ごま油 パン	アルキ-フリー-ウイナー かつお節 牛乳	乾しいたけ パイン缶 チンゲンサイ キャベツ りよくとうもやし たまねぎ、あおのり	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
14	月	カレーライス ブロッコリーの和風サラダ スープ (レタス、もやし) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖、ごま油 オリーブ油、せんべい アルキ-フリー-カレー りんごジャム、じゃがいも	鶏肉 牛乳	赤パプリカ レタス、オレンジジュース ブロッコリー、寒天 りよくとうもやし にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー (オレンジ) せんべい 麦茶、牛乳	
30	水	ごはん さつま芋のそぼろ煮 コーンとスナックえんどうのソテー みそ汁 (テンゲン菜、人参) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも バター グルテン-糖、麩	豚ひき肉 みそ 牛乳	いんげん チンゲンサイ スナックえんどう コーン缶詰 にんじん たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 麩ラスク 麦茶 牛乳	
25	金	【お誕生日会】 ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ (わかめ) みそ汁 (麩、南瓜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小町麩 トマト、オリーブ-キ 乾燥パン粉 上白糖、オリーブ油	豚ひき肉 みそ 生クリーム 牛乳	ブロッコリー かつわかめ にんじん たまねぎ かぼちゃ いちご	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。