

2025 年 4 月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日付	献 立 名		食 材 名			栄養価	補 食
	昼 食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 火	赤飯 鮭の照り焼き 青菜の和え物 切り昆布の煮付け みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ツイストドーナツ	ささげ、さけ、焼き竹輪、豆腐、牛乳	なのはな、小松菜、刻み昆布、にんじん、長ねぎ	胚芽精米、もち米、三温糖、サラダ油 	エネルギー 539kcal たんぱく質 29.2g 脂質 17.0g 炭水化物 73.0g 塩分 2.0g	マーガリンサンド
2 水	ブリオッシュ チキンディアブロ風 切干しだいこんのサラダ かぼちゃの甘煮 豆腐スープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎ブレッド風クッキー	鶏もも肉、ロースハム、豆腐、ベーコン、牛乳、プレーンヨーグルト	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、チンゲン菜、ミックスベジタブル、デコボン	ブリオッシュ、パン粉、サラダ油、三温糖、薄力粉、無塩バター	エネルギー 533kcal たんぱく質 22.8g 脂質 22.3g 炭水化物 66.3g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
3 木	ちゃんぽん風うどん ポテトサラダ ボイルウィンナー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかチーズおにぎり	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、ウィンナー、かつお節、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、きゅうり	ゆでうどん、じゃが芋、胚芽精米	エネルギー 484kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.9g 炭水化物 71.6g 塩分 2.4g	炊き込みごはん
4 金	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツのナムル さつま芋のレモン煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎シュガートースト	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、レモン汁、わかめ、玉ねぎ、デコボン	胚芽精米、いりごま、ごま油、さつま芋、三温糖、レストランバケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 531kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.6g 炭水化物 78.0g 塩分 1.9g	ジャムサンド
5 土	プティボワン 鶏肉ときのこのクリーム煮 にんじんの甘煮 キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎菜飯おにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳 	玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、キャベツ	プティボワン、さつま芋、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 359kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.1g 炭水化物 54.1g 塩分 1.2g	焼きおにぎり
7 月	プティブラン 鶏肉のタンドリー焼き ごぼうサラダ にんじんグラッセ もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎プアマンケーキ	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、牛乳	きゅうり、にんじん、もやし、玉ねぎ、デコボン	プティブラン、三温糖、バター、薄力粉、サラダ油	エネルギー 485kcal たんぱく質 17.9g 脂質 22.8g 炭水化物 56.0g 塩分 1.8g	炊き込みごはん
8 火	バターボール ポークビーンズ ボイルアスパラ 小松菜とわかめのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎じゃこおにぎり	豚もも肉、ベーコン、白いんげんまめ、生クリーム、牛乳、しらす干し	玉ねぎ、ホールトマト缶、アスパラガス、小松菜、わかめ、万能ねぎ	バターボール、サラダ油、三温糖、胚芽精米、いりごま	エネルギー 496kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.6g 炭水化物 72.6g 塩分 2.6g	マーガリンサンド
9 水	肉うどん 大豆とツナのごまサラダ チーズ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎にんじんのおやき	豚もも肉、茹で大豆、ツナ缶、チーズ、牛乳	長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、刻み昆布	ゆでうどん、すりごま、胚芽精米、サラダ油	エネルギー 529kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.3g 炭水化物 69.4g 塩分 2.8g	炊き込みごはん
10 木	ゆかりごはん 魚のみそ焼き 三色ごま和え かぼちゃのミルク煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	さわら、牛乳、豆腐、ホイップクリーム	キャベツ、小松菜、にんじん、かぼちゃ、わかめ	胚芽精米、三温糖、いりごま、バター、米粉、サラダ油、ケーキ	エネルギー 577kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.9g 炭水化物 83.1g 塩分 1.5g	ジャムサンド
11 金	ごはん 松かさ鶏 ひじきの煮付け キャベツのおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎パンせんべい	鶏ひき肉、卵、油揚げ、茹で大豆、かつお節、豆腐、牛乳、粉チーズ	あおりの、ひじき、にんじん、キャベツ、万能ねぎ、デコボン	胚芽精米、片栗粉、サラダ油、三温糖	エネルギー 519kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.7g 炭水化物 62.2g 塩分 2.0g	マーガリンサンド
12 土	ひじきとツナの混ぜご飯 青菜のお浸し さつま芋の甘煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎麦茶 ◎ゼリー	ツナ缶、牛乳	ひじき、にんじん、さやえんどう、小松菜、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、さつま芋、三温糖 	エネルギー 310kcal たんぱく質 9.9g 脂質 5.0g 炭水化物 58.7g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
14 月	バターロール ミートローフ コールスロー にんじんの甘煮 レタススープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎蒸しパン	豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン	玉ねぎ、ミックスベジタブル、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、にんじん、レタス	バターロール、パン粉、サラダ油、バター、三温糖、薄力粉	エネルギー 529kcal たんぱく質 23.0g 脂質 24.8g 炭水化物 60.1g 塩分 1.9g	炊き込みごはん
15 火	味噌うどん がんもの煮付け キャベツの昆布和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	豚もも肉、がんもどき、牛乳、かつお節	だいこん、椎茸、にんじん、キャベツ、塩昆布	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 535kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.8g 炭水化物 73.1g 塩分 3.1g	炊き込みごはん

16 水	チキンカレーライス 和風サラダ ゼリー チンゲン菜スープ 	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎カルピスケーキ	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、卵、カルピス	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ、チンゲン菜、スイートコーン、デコボン	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター、三温糖、薄力粉	エネルギー 591kcal たんぱく質 17.5g 脂質 25.2g 炭水化物 80.0g 塩分 2.0g	ジャムサンド
17 木	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 青菜のツナレモン醤油和え きんぴらごぼう すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	鶏もも肉、ツナ缶、豆腐、牛乳	万能ねぎ、ほうれん草、レモン汁、にんじん、糸みつば、いちごジャム	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま、キャロットロール	エネルギー 540kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.7g 炭水化物 74.8g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
18 金	ナチュラル 魚のムニエル ブロッコリーサラダ グリーンポテト 春野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎五目チャーハン	さけ、ベーコン、牛乳、焼き豚	ブロッコリー、アスパラガス、セロリ、キャベツ、スイートコーン、長ねぎ、しめじ、ピーマン	ナチュラル、薄力粉、サラダ油、バター、じゃが芋、胚芽精米	エネルギー 479kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.9g 炭水化物 63.1g 塩分 2.4g	ジャムサンド
19 土	プティボワン 鶏肉ときのこのクリーム煮 にんじんの甘煮 キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎菜飯おにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳 	玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、キャベツ	プティボワン、さつま芋、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 359kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.1g 炭水化物 54.1g 塩分 1.2g	焼きおにぎり
21 月	牛乳パン 鶏肉のオレンジ焼き 千草和え かぼちゃのグラッセ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	オレンジマーマレード、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、だいこん、玉ねぎ	牛乳パン、三温糖、バター、胚芽精米	エネルギー 510kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.8g 炭水化物 72.6g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
22 火	ごはん さわらのしょうが焼き さつま芋サラダ 二色びたし みそ汁	○牛乳(乳児) ◎なかよしサンド ◎かぶスープ(乳児) ◎牛乳	さわら、牛乳、豆腐	干しぶどう、キャベツ、小松菜、わかめ、いちごジャム	胚芽精米、さつま芋、食パン、マーガリン 	エネルギー 559kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.8g 炭水化物 83.6g 塩分 2.3g	ジャムサンド
23 水	グラハムファイン 鶏肉のパン粉焼き 人参とえのきの中華サラダ アスパラソテー コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎きな粉ケーキ	鶏もも肉、牛乳、きな粉、卵	にんじん、えのきたけ、アスパラガス、チンゲン菜、デコボン	全粒粉パン、パン粉、サラダ油、バター、三温糖、いりごま、ごま油、小町麴、薄力粉	エネルギー 502kcal たんぱく質 20.2g 脂質 27.1g 炭水化物 50.1g 塩分 1.8g	炊き込みごはん
24 木	ごはん ごぼう入りハンバーグ ミックスロー ブロッコリーのナムル風 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳かん ◎クッキー ◎麦茶	豚ひき肉、卵、しらす干し、豆腐、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、粉寒天、みかん缶	胚芽精米、サラダ油、三温糖、ごま油	エネルギー 514kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.7g 炭水化物 64.8g 塩分 2.0g	炊き込みごはん
25 金	鶏肉うどん 生揚げの煮物 アスパラのお浸し	○牛乳(乳児) ◎バナナ蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、生揚げ、牛乳、卵 	椎茸、長ねぎ、ほうれん草、アスパラガス、バナナ	ゆでうどん、三温糖、ごま油、薄力粉、サラダ油	エネルギー 551kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.1g 炭水化物 74.1g 塩分 2.7g	マーガリンサンド
26 土	ひじきとツナの混ぜご飯 青菜のお浸し さつま芋の甘煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎麦茶 ◎ゼリー	ツナ缶、牛乳	ひじき、にんじん、さやえんどう、小松菜、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、さつま芋、三温糖	エネルギー 310kcal たんぱく質 9.9g 脂質 5.0g 炭水化物 58.7g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
28 月	キャロブパン チキン照り焼き もやしとピーマンの炒め物 いんげんサラダ えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎わかめチーズおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、チーズ	もやし、赤ピーマン、さやいんげん、きゅうり、えのきたけ、玉ねぎ、にんじん	キャロブパン、サラダ油、胚芽精米 	エネルギー 502kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.9g 炭水化物 61.8g 塩分 2.8g	ジャムサンド
30 水	マーボー丼 もやしサラダ ボイルブロッコリー すまし汁	○牛乳(乳児) ◎マフィン ◎牛乳	絞豆腐、豚ひき肉、油揚げ、牛乳	長ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、糸みつば、しめじ	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、マフィン	エネルギー 531kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.7g 炭水化物 68.8g 塩分 1.9g	炊き込みごはん

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 ☆補食には牛乳が付きます。



入園・進級 おめでとうございます

保育園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。保育園での給食が楽しみになるよう、調理室職員一同努力いたします。

また、みんなで食事をすることの楽しさに気づき、食事のマナー、栄養摂取の重要性などについても伝えられるよう、保育士と栄養士が協力して対応してまいります。

