



社会福祉法人東京児童協会
 学び処世田谷保育園敷わびさびあそび
 令和7年度 4月（卯月）献立



目標：楽しく食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の朝食とおやつのカロリーです。
 ※乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：551kcal

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
3時		ご飯 カレイのパン粉焼き キャベツと油揚げのお浸し 大根と椎茸の味噌汁 フルーツゼリー メロンパン風トースト ヨーグルトドリンク I補† - 595 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 108.0 g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 焼きのりのすまし汁 ヨーグルト I補† - 516 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 79.2 g	胚芽ご飯 鶏肉と根菜の甘辛煮 切干大根のハリハリサラダ じゃが芋とほうれん草の味噌汁 オレンジ 春キャベツとツナのチヂミ 麦茶 I補† - 450 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 66.3 g	春キャベツ焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え えのきとコーンのスープ パナナ カレーピラフ 牛乳 I補† - 554 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 22.6 g 炭水化物 71.8 g	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ 若布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト 菜飯おにぎり ヨーグルトドリンク I補† - 541 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 99.6 g
		7	8	9	10	11
3時	グリルチキン トマトソース 白雪サラダ きのこのコンソメスープ いちご しらすおにぎり 麦茶 I補† - 487 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 72.2 g	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め アスパラと人参の金平 若竹汁 パナナ ジャーマンポテト 小魚 / 牛乳 I補† - 455 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 63.6 g	野菜たっぷり豆乳ちゃんぽんうどん 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 南瓜の甘煮 ヨーグルト 新ごぼうの炊き込みご飯 麦茶 I補† - 460 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 79.3 g	チキンカレー ブロッコリーとツナのおかか和え アスパラガスと玉葱のコンソメスープ フルーツゼリー きな粉お麩ラスク 牛乳 I補† - 658 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 23.2 g 炭水化物 97.0 g	麦ごはん 鮭のレモン醤油焼き 千切り野菜～和風ドレッシング～ かぶとしめじの味噌汁 オレンジ クロワッサン ヨーグルトドリンク I補† - 491 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 72.9 g	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト あおさおにぎり ヨーグルトドリンク I補† - 562 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 94.9 g
		14	15	16	17 入園・進級お祝い献立	18
3時	ご飯 鶏と春野菜のバター醤油炒め ほうれん草ともやしの納豆和え 油揚げと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ 筍と絹さやのあんかけ丼 小魚 / 麦茶 I補† - 523 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 77.7 g	ご飯 カレイのパン粉焼き キャベツと油揚げのお浸し 大根と椎茸の味噌汁 フルーツゼリー メロンパン風トースト ヨーグルトドリンク I補† - 595 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 108.0 g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 焼きのりのすまし汁 ヨーグルト 春キャベツとツナのチヂミ 麦茶 I補† - 522 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 75.8 g	赤飯 鶏の磯部揚げ 小松菜とパプリカのおかか和え 手まり麩のすまし汁 ミルクみかんゼリー お祝い2色ジャムサンド 牛乳 I補† - 628 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 97.3 g	春キャベツ焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え えのきとコーンのスープ パナナ カレーピラフ 牛乳 I補† - 555 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 72.0 g	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ 若布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト 菜飯おにぎり ヨーグルトドリンク I補† - 541 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 99.6 g
		21	22	23	24	25 誕生会
3時	グリルチキン トマトソース 白雪サラダ きのこのコンソメスープ いちご しらすおにぎり 麦茶 I補† - 487 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 72.2 g	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め アスパラと人参の金平 若竹汁 パナナ ジャーマンポテト 小魚 / 牛乳 I補† - 455 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 63.6 g	野菜たっぷり豆乳ちゃんぽんうどん 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 南瓜の甘煮 ヨーグルト チキンカレー ブロッコリーとツナのおかか和え アスパラガスと玉葱のコンソメスープ オレンジ きな粉お麩ラスク 牛乳 I補† - 461 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 79.4 g	赤飯 鶏の磯部揚げ 小松菜とパプリカのおかか和え 手まり麩のすまし汁 ミルクみかんゼリー お祝い2色ジャムサンド 牛乳 I補† - 577 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.1 g 炭水化物 74.2 g	ミートソーススパゲッティ カラフル野菜のコロコロサラダ オニオンスープ 桃ゼリー いちごのロールケーキ 牛乳 I補† - 695 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 27.9 g 炭水化物 92.7 g	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト あおさおにぎり ヨーグルトドリンク I補† - 562 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 94.9 g
		28	29	30		
3時	ご飯 鶏と春野菜のバター醤油炒め ほうれん草ともやしの納豆和え 油揚げと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ 筍と絹さやのあんかけ丼 小魚 / 麦茶 I補† - 522 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 77.6 g	昭和の日 ご飯 炒り豆腐 春かぶの浅漬け 南瓜と小松菜の味噌汁 パナナ 五平餅 麦茶 I補† - 397 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 64.0 g				