

＜献立表＞



社会福祉法人 東京児童協会
なかのまるのなか保育園大きなおうち
令和7年度4月(卯月)献立



4月の目標: 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日の昼食とおやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、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分のカロリー基準: 551kcal

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
昼食		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 グレープフルーツ	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 ヨーグルト	ご飯 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 オレンジ	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 バナナ	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ 岩布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト	
	3時	コーンとチーズのトースト ヨーグルトドリンク	ジャーマンポテト 小魚 牛乳	しらすおにぎり 麦茶	カレーピラフ 牛乳	わかめおにぎり ヨーグルトドリンク	
		I補† - 563 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 102.0 g	I補† - 481 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 66.9 g	I補† - 494 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 73.3 g	I補† - 557 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 72.6 g	I補† - 542 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.7 g 炭水化物 99.7 g	
	7	8	9	10	11	12	
昼食		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	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 焼きのりのすまし汁 ヨーグルト	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 バナナ	チキンカレー ブロック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 フルーツゼリー	麦ご飯 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 いちご	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
	3時	春キャベツとツナのチヂミ 麦茶	みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	新ごぼうの炊き込みご飯 麦茶	きな粉お麩ラスク 牛乳	クリームロールパン ヨーグルトドリンク	あおさおにぎり ヨーグルトドリンク
	I補† - 452 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 66.3 g	I補† - 513 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 79.0 g	I補† - 405 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 68.9 g	I補† - 620 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 85.3 g	I補† - 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 70.1 g	I補† - 565 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 95.8 g	
	14	15	16	17	18	19	
昼食		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 フルーツゼリー	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 グレープフルーツ	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 ヨーグルト	ミートソーススパゲッティ カラフル野菜のココロサラダ オニオンスープ きらきらぶどうゼリー	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 バナナ	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ 岩布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト
	3時	筍と絹さやのあんかけ丼 小魚 麦茶	コーンとチーズのトースト ヨーグルトドリンク	ジャーマンポテト 小魚 牛乳	フルーツパフェ 紅茶	カレーピラフ 牛乳	わかめおにぎり ヨーグルトドリンク
	I補† - 538 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 87.3 g	I補† - 565 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 102.0 g	I補† - 481 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 66.9 g	I補† - 660 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 102.8 g	I補† - 556 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 72.5 g	I補† - 542 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.7 g 炭水化物 99.7 g	
	21	22	23	24	25	26	
昼食		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	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 焼きのりのすまし汁 ヨーグルト	赤飯 鶏の磯部揚げ 小松菜とパプリカのおかか和え 花枝のすまし汁 もものミルクゼリー	チキンカレー ブロック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 グレープフルーツ	麦ご飯 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 いちご	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
	3時	春キャベツとツナのチヂミ 麦茶	みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	お祝い2色ジャムサンド 牛乳	きな粉お麩ラスク 牛乳	クリームロールパン ヨーグルトドリンク	あおさおにぎり ヨーグルトドリンク
	I補† - 452 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 66.3 g	I補† - 513 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 79.0 g	I補† - 634 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 98.2 g	I補† - 586 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 23.1 g 炭水化物 76.2 g	I補† - 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 70.1 g	I補† - 565 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 95.8 g	
	28	29	30				
昼食		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 フルーツゼリー	野暮天 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 南瓜の甘煮 バナナ	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 バナナ			
	3時	筍と絹さやのあんかけ丼 小魚 麦茶	新ごぼうの炊き込みご飯 麦茶				
	I補† - 538 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 87.3 g		I補† - 405 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 68.9 g				

