

4月のこんだて

2025年4月1日(火)発行 風の子保育園

※内容は材料などの都合により、変更場合があります

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は未満)	材 料 名 (〇はおやつ)			おやつ	延長 (果物がつきます)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1火	ごはん さばのおろし煮 さつま芋パン煮 小松菜と人参のおかか和え トマト 味噌汁(にら・モヤシ) 果物(きよみ)	565.5(394.4) 19.8(13.9) 20.6(14.4) 1.4(1.0)	米 さつま芋 砂糖 〇米粉〇砂糖〇油	みそ さば かつお節 〇牛乳	大根 小松菜 もやし 人参 なら 生姜 トマト きよみ パイン缶	米粉ブラウニー 牛乳	わかめにぎり お茶
2水	カレーライス スパゲティンテ(ケチャップ) コールスローサラダ トマト・ブロッコリー かぶとチキンのスープ 果物(いちご)	577.0(399.5) 22.5(15.6) 24.4(17.0) 2.2(1.6)	米 じゃが芋 油 スパゲティ 小麦粉 バター 片栗粉 砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	豚肉 鶏肉 〇牛乳〇ツナ缶	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 かぶ にんにく かぶ・葉 ブロッコリー いちご 生姜 トマト ホールコーン缶 〇ホールコーン缶	ツナトースト 牛乳	おかかにぎり お茶
3木	けんちんうどん かきあげ(チウ・ダイズ・タマネキ) インゲンのマヨネーズ和え トマト・ブロッコリー 果物(バナナ)	474.4(334.8) 17.9(12.5) 15.9(11.2) 1.6(1.1)	里芋 黒こんにやく 油 小麦粉 マヨネーズ うどん 砂糖 〇米〇砂糖〇白ごま	豚肉 大豆 竹輪 鶏卵 〇牛乳〇みそ	いんげん 人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 ごぼう バナナ トマト	五平もち 牛乳	青菜にぎり お茶
4金	ごはん 松風焼き さつま芋と油揚げの煮物 ほうれん草とえのきのお浸し トマト 若竹汁 果物(きよみ)	475.5(331.9) 22.4(15.6) 15.1(10.5) 1.4(0.9)	米 さつま芋 パン粉 砂糖 白ごま 〇マカロニ〇砂糖	鶏肉 みそ 油揚げ 木綿豆腐 かつお節 〇牛乳〇きな粉	ほうれん草 人参 えのきたけ たけのこ 長ねぎ わかめ トマト きよみ 刻み昆布	マカロニきな粉 牛乳	鮭にぎり お茶
5土	肉あんかけご飯 ブロッコリーおかか和え トマト キャベツと玉ねぎのスープ 果物(バナナ)	496.8(350.4) 21.1(14.8) 12.6(8.8) 2.2(1.5)	米 油 片栗粉 〇食パン	豚肉 かつお節 〇牛乳	たけのこ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ しいたけ 長ねぎ いんげん 生姜 バナナ トマト にんにく 〇いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	ゆかりにぎり お茶
7月	三色丼 キャベツの炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 トマト・ブロッコリー 味噌汁(かぶ・厚揚げ) 果物(いちご)	468.7(325.3) 18.9(13.1) 16.4(11.4) 1.4(1.0)	米 砂糖 油 〇さつま芋〇砂糖〇バター	鶏肉 みそ 鶏卵 油揚げ 厚揚げ 〇牛乳〇卵黄	きゅうり キャベツ かぶ ブロッコリー 人参 いんげん いちご わかめ トマト しめじ かぶ・葉	スイートポテト 牛乳	鮭にぎり お茶
8火	ごはん 鮭の焼き漬け キャベツと人参の炒め物 小松菜のしらす和え トマト 味噌汁(南瓜・玉ネギ) 果物(りんご)	457.8(320.7) 22.3(15.7) 15.5(10.8) 1.8(1.3)	米 白ごま 砂糖 油 〇食パン〇バター 〇砂糖〇白ごま	ウイナー みそ しらす干し 鮭 〇牛乳	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 南瓜 人参 ピーマン 生姜 りんご トマト	パンかりんとう 牛乳	わかめにぎり お茶
9水	ごはん 鶏のごま照り焼き フルーツきんとん ほうれん草のナムル トマト 豚汁 果物(きよみ)	496.4(347.6) 22.7(16.0) 16.3(11.5) 1.1(0.8)	米 さつま芋 砂糖 白ごま 黒ごま ごま油 〇小麦粉〇砂糖〇油	豚肉 みそ 鶏肉 木綿豆腐 〇牛乳〇鶏卵	ほうれん草 大根 りんご きゅうり 長ねぎ 人参 ごぼう トマト きよみ パイン缶	たまご蒸しパン 牛乳	きなこにぎり お茶
10木	焼きそば 新じゃがのから揚げ 温野菜サラダ(ブロッコリー・スナップエンドウ・ニンジン) トマト チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	518.8(366.2) 19.0(13.4) 21.0(14.8) 1.6(1.1)	じゃが芋 油 マヨネーズ 片栗粉 中華めん 砂糖 〇米〇砂糖	豚肉 鶏肉 〇牛乳〇油揚げ	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ チンゲン菜 青のり ブロッコリー スナップエンドウ バナナ トマト	きつねおにぎり 牛乳	青菜にぎり お茶
11金	ごはん かじきのバーベキューソース ほうれん草のソテー ブロッコリーのサラダ トマト ミネストローネ 果物(デコポン)	484.0(340.0) 22.5(15.8) 19.2(13.5) 1.6(1.1)	米 油 小麦粉 マカロニ 砂糖 〇食パン〇砂糖	大豆 かじきまぐろ 〇牛乳〇鶏卵	ほうれん草 ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ りんご レモン 人参 いんげん デコポントマト ホールコーン缶 ホールトマト缶	パンプティング 牛乳	ゆかりにぎり お茶
12土	麻婆豆腐丼 二色びたし トマト にらと玉ねぎのスープ 果物(バナナ)	491.9(347.1) 19.1(13.3) 13.6(9.5) 2.4(1.7)	米 片栗粉 砂糖 ごま油 〇食パン	豚肉 木綿豆腐 かつお節 〇牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にら 長ねぎ しいたけ バナナ トマト 〇マーメレード	マーメレードサンド 牛乳	わかめにぎり お茶
14月	ケチャップ風味鶏照り焼き丼 きんぴらごぼう 春雨の酢の物 トマト 味噌汁(大根・わかめ) 果物(きよみ)	490.0(343.8) 19.9(14.0) 16.3(11.5) 1.5(1.0)	米 春雨 砂糖 ごま油 油 小麦粉 〇さつま芋〇油 〇砂糖〇黒ごま	ハム みそ 鶏肉 鶏卵 〇牛乳	大根 ごぼう きゅうり 人参 わかめ トマト きよみ いんげん	大学芋 牛乳	おかかにぎり お茶
15火	ゆかりごはん 肉じゃが芋 ブロッコリーおかか和え ゆでスナックエンドウ トマト 味噌汁(小松菜・油揚げ) 果物(いちご)	443.1(309.2) 18.6(13.0) 14.3(10.0) 1.4(1.0)	米 じゃが芋 白滝 砂糖 玉ふ 油 〇小麦粉〇油 〇マヨネーズ〇砂糖	豚肉 みそ 油揚げ かつお節 〇牛乳〇鶏卵〇かつお節	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 スナップエンドウ いちご トマト 〇玉ねぎ〇キャベツ〇人参〇青のり	お好み焼き 牛乳	鮭にぎり お茶
16水	味噌ラーメン かき揚げ(アスパラ・タマネキ・サツマイモ) もやしのナムル トマト・ブロッコリー 果物(バナナ)	536.4(378.4) 21.1(14.8) 17.3(12.2) 2.3(1.6)	さつま芋 小麦粉 油 白ごま 砂糖 ごま油 中華めん 〇米	豚肉 みそ 鶏卵 〇牛乳〇ツナ缶	もやし 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー きゅうり にんにく グリーンアスパラガス 生姜 長ねぎ バナナ トマト ホールコーン缶 〇小松菜	ツナおにぎり 牛乳	青菜にぎり お茶
17木	ごはん れんこんハンバーグ ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え トマト さつま汁 果物(きよみ)	499.6(350.5) 20.0(14.0) 21.3(14.9) 1.6(1.1)	米 さつま芋 パン粉 砂糖 白ごま ごま油 油 〇食パン〇バター 〇グラニュー糖	豚肉 みそ 牛乳 油揚げ 鶏卵 〇牛乳〇チーズ	ほうれん草 れんこん 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ ひじき トマト きよみ	ラスク 牛乳	きなこにぎり お茶
18金	ごはん チキンカツ ブロッコリーとベーコンのソテー パンキンサラダ トマト カレースープ 果物(りんご)	525.2(367.0) 20.9(14.6) 20.0(14.0) 1.5(1.0)	米 じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 マヨネーズ 〇小麦粉〇砂糖〇油	鶏肉 ベーコン 鶏卵 〇牛乳〇きな粉	南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり 人参 レーズン りんご トマト	きな粉蒸しパン 牛乳	わかめにぎり お茶
19土	豚丼 小松菜と人参のおかか和え トマト 味噌汁(もやし・油揚げ) 果物(バナナ)	536.2(378.3) 22.8(16.0) 13.2(9.2) 2.0(1.4)	米 白滝 砂糖 〇さつま芋	豚肉 みそ 油揚げ かつお節 〇牛乳	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 バナナ トマト	ふかし芋 牛乳	ゆかりにぎり お茶
21月	そぼろ納豆ご飯 切干大根煮 ほうれん草磯和え トマト 味噌汁(にら・豆腐) 果物(きよみ)	458.6(322.7) 22.0(15.5) 16.9(11.9) 1.8(1.3)	米 砂糖 〇じゃが芋〇小麦粉〇油	豚肉 納豆 みそ 油揚げ 木綿豆腐 〇牛乳〇ハム〇チーズ	ほうれん草 もやし 人参 いんげん なら 切り干し大根 トマト きよみ きざみのり 〇玉ねぎ〇ハム	ピザポテト 牛乳	青菜にぎり お茶
22火	バターロール 豚肉ソースマリネ キャベツとコーンのソテー シルバーサラダ トマト じゃが芋とほうれん草のポタージュ 果物(バナナ)	543.8(384.2) 21.2(14.9) 23.8(16.7) 1.7(1.2)	じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 バター 春雨 バターロール 油 〇米	豚肉 牛乳 ウイナー ツナ缶 〇牛乳〇しらす干し	玉ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 バナナ トマト ホールコーン缶 〇人参〇焼きのり	夕焼けにぎり (乳児:のりなし) 牛乳	きなこにぎり お茶
23水	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 うずら豆 煮 キャベツときゅうりのゆかり和え トマト 味噌汁(南瓜・大根) 果物(いちご)	452.0(308.9) 21.1(14.0) 14.4(9.7) 1.7(1.2)	米 砂糖 油 〇うどん〇油	豚肉 うずら豆 みそ 厚揚げ 〇牛乳〇豚肉	玉ねぎ キャベツ 南瓜 大根 人参 きゅうり いちご トマト 〇玉ねぎ〇キャベツ〇人参〇青のり	焼うどん 牛乳	鮭にぎり お茶
24木	わかめごはん かじきのみそ焼き れんこんの金平 きゅうりとしらすの酢の物 トマト けんちん汁 果物(きよみ)	458.2(321.9) 18.7(13.2) 17.2(12.1) 1.2(0.8)	米 黒こんにやく 砂糖 油 白ごま ごま油 〇じゃが芋〇片栗粉〇油	みそ しらす干し かじきまぐろ 木綿豆腐 〇牛乳	きゅうり 人参 れんこん 大根 ごぼう トマト きよみ 〇焼きのり	じゃが芋もち (乳児:のりなし) 牛乳	ゆかりにぎり お茶
25金	たけのこごはん 高野豆腐の揚げ煮 南瓜の甘煮 いんげん 人参の胡麻和え トマト 味噌汁(小松菜・もやし) 果物(いちご)	495.5(345.3) 20.7(14.4) 17.6(12.3) 1.8(1.3)	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 白ごま 〇食パン〇砂糖	みそ 高野豆腐 油揚げ 〇牛乳〇鶏卵	南瓜 いんげん もやし 生たけのこ 小松菜 人参 いちご 絹さや トマト	フレンチトースト 牛乳	おかかにぎり お茶
26土	中華丼 ほうれん草ツナ和え トマト ワカメと玉ねぎのスープ 果物(バナナ)	522.1(362.6) 21.2(14.8) 14.7(10.4) 2.2(1.6)	米 片栗粉 ごま油 〇食パン	豚肉 ツナ缶 〇牛乳	玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 たけのこ いんげん えのきたけ わかめ バナナ トマト 〇いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
28月	ごはん さばの白滝煮 さつま芋とりんごの重ね煮 ブロッコリーのナムル トマト なめこと大根のすまし汁 果物(きよみ)	485.2(339.9) 20.8(14.6) 19.0(13.3) 1.2(0.8)	米 さつま芋 白滝 砂糖 バター ごま油 〇小麦粉〇バター 〇油〇砂糖	しらす干し みそ さば 〇牛乳〇鶏卵	ブロッコリー 大根 なめこ りんご わかめ 生姜 トマト きよみ	ドーナツ 牛乳	鮭にぎり お茶
30水	スパゲティナポリタン 鶏の唐揚げ トマト ブロッコリーとコーンのソテー キャベツとりんごのサラダ チキンコンソメスープ 果物(いちご) ヨーグルト	521.0(349.3) 25.9(17.3) 19.8(13.6) 1.9(1.3)	スパゲティ 油 片栗粉 小麦粉 〇小麦粉〇バター〇砂糖	鶏肉 ハム 鶏肉 ヨーグルト チーズ 鶏卵 〇牛乳〇生クリーム〇鶏卵	玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー りんご きゅうり マッシュルーム ピーマン レーズン いちご 生姜 トマト ホールコーン缶 にんにく	パースデーケーキ 牛乳	ゆかりにぎり お茶

- ミニ誕
- 誕生会
- 行事

食物アレルギーによる除去・代替食について

※代替食品については都合により、変更する場合があります

- 【卵】炒り卵→コーンに代替 フライ等のつなぎ→除去 クッキー・ケーキ等→ベーキングパウダー等で代替 マヨネーズ→卵抜きマヨネーズに代替 卵を含むパン→食パンに代替
- 【乳】牛乳→豆乳に代替 チーズ→除去 バター・マーガリン→油に代替 パン→米粉パンに代替
- 【小麦】パン→米粉パンに代替 麺類→米粉めん(フォーなど)に代替 小麦粉→米粉や片栗粉に代替 鮭ふりかけ→青菜ふりかけに代替

旬の食材 アスパラガス

江戸時代に観賞用として日本に入り、明治時代から食用として栽培されるようになりました。多年生の植物で、若い芽の茎の部分が食用とされています。アスパラガスの栄養成分であるアスパラギン酸は、免疫力を高め、疲労を回復する効果があります。お店で選ぶときは、全体に緑色が濃く、切り口が変色していないものを選びましょう。



旬の食材 たけのこ

春の味覚の代名詞でもあるたけのこは、竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いので、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。掘ったばかりのたけのこは、ぬかを剥いて煮立てたお湯で手早く下ゆですることで、あくが抜け、新鮮さを保つことができます。吸い物や天ぷらなど、和食に適しています。



たけのこご飯

材料 2合
米 2合
昆布だし汁 300ml くらい
茹でたたけのこ 100g
油揚げ 1枚
絹さや 20g
Aしょうゆ 大さじ1と1/2
A砂糖 大さじ1と2/3

作り方
①油揚げは千切りにする。筍は食べやすい大きさに切る。絹さやは斜め千切りにして、塩ゆでしておく。
②米を研いでザルにあげ、よく水気を切ってから、炊飯器の釜に入れる。
③たけのこ、油揚げを加えて炊飯する。
④茶わんに盛り、絹さやを散らす。

生の筍が手に入る時期は是非生の筍をゆでて作ってみてください♪

