

2025年度

4月

予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		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		
1 15 火	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦)/薄力粉/ソフトタイプマーガリン/三温糖	鮭/かつお加工品(削り節)/煮干しだし/牛乳	ブロッコリー/にんじん/キャベツ/にら/えのきたけ/大根/りんご	牛乳 マーブルクッキー	1食分 - 547 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.3 g
2 30 水	ミートスパゲティ フレンチサラダ チーズ スープ バナナ	スパゲティ/菜の花&紅花油/薄力粉/バター/オリーブ油/ホールコーン缶/三温糖/精白米/おおむぎ(押麦)	豚ひき肉/粉チーズ/チーズ	にんにく/にんじん/玉葱/ホールトマト缶/パセリ/キャベツ/きゅうり/もやし/まいたけ/水菜/バナナ	ほうじ茶 味噌焼きおにぎり	1食分 - 629 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 3.0 g
3 17 木	ごはん ゼンギ ふきの煮物 味噌汁 いよかん	精白米/おおむぎ(押麦)/かたくり粉/菜の花&紅花油/板こんにゃく/三温糖/マカロニ	鶏もも肉/煮干しだし/油揚げ/牛乳/きな粉	しょうが/ふき/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/小松菜/しめじ/キャベツ/いよかん	牛乳 マカロニきな粉	1食分 - 509 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.2 g
4 18 金	カレーライス 春雨サラダ スープ りんご	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/はるさめ/ごま油/白ごま(いり)/食パン/ソフトタイプマーガリン	豚小間肉/木綿豆腐/牛乳/青のり	にんにく/玉葱/にんじん/きゅうり/キャベツ/もやし/しめじ/りんご	牛乳 青のりトースト	1食分 - 666 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 3.2 g
5 19 土	ごはん 肉じゃが たたききゅうり 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/しらたき/三温糖/菓子パン	豚小間肉/花かつお/煮干しだし/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/小松菜/大根/しめじ/バナナ	牛乳 菓子パン	1食分 - 646 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 1.9 g
7 21 月	たけのこご飯 白身魚の照り焼き ひじき煮 味噌汁 りんご	精白米/三温糖/菜の花&紅花油/板こんにゃく/食パン/ソフトタイプマーガリン	油揚げ/からすがれい/干ひじき(アノビス、乾)/煮干しだし/牛乳/青のり	たけのこ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/綿さや/いんげん/もやし/大根/長葱/りんご	牛乳 チーズトースト	1食分 - 549 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.6 g
8 22 火	ロールパン クリームシチュー ささみの和え物 バナナ	ロールパン/菜の花&紅花油/じゃがいも/ソフトタイプマーガリン/薄力粉/ホールコーン缶/ごま油/三温糖/白ごま(いり)	鶏もも肉/牛乳/スキムミルク/鶏ささ身/ツナ缶	玉葱/にんじん/パセリ/キャベツ/きゅうり/バナナ	ほうじ茶 ツナご飯	1食分 - 609 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.8 g
9 23 水	マーボー丼 中華和え チーズ スープ いよかん	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/かたくり粉/はるさめ/白ごま(いり)/じゃがいも	豚ひき肉/押し豆腐/チーズ/生わかめ/牛乳/青のり	にんにく/にんじん/長葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/きゅうり/きくらげ/大根/いよかん	牛乳 ポテトフライ	1食分 - 639 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 28.3 g 食塩相当 2.4 g
10 24 木	焼きそば ナムル ウインナー スープ りんごの天ぷら	蒸し中華めん/菜の花&紅花油/ごま油/ごま(いり)/薄力粉/三温糖/おかし	豚小間肉/青のり/チーズ/煮干しだし/油揚げ/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/ピーマン/ほうれんそう/大根/長葱/りんご/みかん缶/もも缶	牛乳 フルーツポンチ お菓子	1食分 - 637 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 33.3 g 食塩相当 3.1 g
11 25 金	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/パン粉/菜の花&紅花油/マカロニ/さつまいも/三温糖	豚ひき肉/牛乳/煮干しだし/絹ごし豆腐	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/小松菜/えのきたけ/バナナ/レーズン	牛乳 さつま芋茶巾	1食分 - 573 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.6 g
12 26 土	五目うどん ツナじゃが煮 バナナ	うどん(ゆで)/じゃがいも/菜の花&紅花油/三温糖/菓子パン	鶏もも肉/油揚げ/ツナ缶/牛乳	にんじん/大根/ほんしめじ/長葱/ほうれんそう/バナナ	牛乳 菓子パン	1食分 - 638 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 23.9 g 食塩相当 2.8 g
14 28 月	ごはん ホイコーロー じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/じゃがいも/おかし	豚小間肉/豚ひき肉/煮干しだし/木綿豆腐/ヨーグルト	にんじん/キャベツ/長葱/ピーマン/しょうが/絹さや/なめこ/万能葱/りんご	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	1食分 - 669 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.0 g
16 水 誕生会	花畑ごはん 鶏の照り焼き アスパラサラダ スープ バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/菜の花&紅花油/かたくり粉/ホールコーン缶/オリーブ油/パイシート	鶏ひき肉/鶏もも肉/絹ごし豆腐/牛乳	玉葱/ほうれんそう/にんじん/アスパラガス/キャベツ/水菜/しめじ/バナナ/りんご	牛乳 アップルパイ	1食分 - 605 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 1.9 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

日 (曜日)		5.6カ月頃 (初期)		7.8カ月頃 (中期)		9.11 カ月頃 (後期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料
1 15 (火)	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ 白身魚ペースト 人参ペースト	米 白身魚 玉葱 人参	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 人参煮	米 ニラ えのき 大根 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ	軟飯 味噌汁 白身魚煮 人参煮	米 ニラ えのき 大根 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ りんご
	午後食			にゅうめん 納豆煮 きゃべつ煮	そうめん もやし しめじ 長葱 納豆 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	にゅうめん 納豆煮 きゃべつ煮	そうめん もやし しめじ 長葱 納豆 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり バナナ
2 30 (水)	午前食	煮込みうどん ささみペースト きゃべつ煮	うどん もやし 人参 水菜 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん ささみ煮 きゃべつ煮	うどん もやし 舞茸 水菜 人参 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ 人参	煮込みうどん ささみ煮 きゃべつ煮	うどん もやし 舞茸 水菜 人参 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ 人参 バナナ
	午後食			おかゆ 味噌汁 麩の含め煮 小松菜煮	米 なす 小松菜 きゃべつ 麩 玉葱 小松菜 きゅうり	軟飯 味噌汁 麩の含め煮 小松菜煮	米 なす 小松菜 きゃべつ 麩 玉葱 小松菜 きゅうり りんご
3 17 (木)	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ ささみペースト 小松菜ペースト	米 鶏挽肉 玉葱 小松菜	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 小松菜煮	米 しめじ きゃべつ 椎茸 鶏挽肉 玉葱 小松菜 人参	軟飯 味噌汁 ささみ煮 小松菜煮	米 しめじ きゃべつ 椎茸 鶏挽肉 玉葱 小松菜 人参 いよかん
	午後食			にゅうめん 白身魚煮 じゃが芋煮	そうめん 小松菜 舞茸 もやし 白身魚 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース	にゅうめん 白身魚煮 じゃが芋煮	そうめん 小松菜 舞茸 もやし 白身魚 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース バナナ
4 18 (金)	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ 豆腐ペースト きゃべつペースト	米 豆腐 玉葱 人参	おかゆ 味噌汁 肉じゃが きゃべつ煮	米 もやし しめじ 豆腐 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ きゅうり	軟飯 味噌汁 カレー風肉じゃが きゃべつ煮	米 もやし しめじ 豆腐 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ きゅうり りんご
	午後食			パンがゆ スープ 納豆煮 人参煮	パン 豆腐 椎茸 ニラ 納豆 玉葱 人参 きゅうり	トースト スープ 納豆煮 人参煮	パン 豆腐 椎茸 ニラ 納豆 玉葱 人参 きゅうり いよかん
5 19 (土)	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ ささみペースト 大根ペースト	米 鶏ささみ 玉葱 大根	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 大根煮	米 小松菜 大根 しめじ 鶏ささみ 玉葱 大根 きゅうり	軟飯 味噌汁 ささみ煮 大根煮	米 小松菜 大根 しめじ 鶏ささみ 玉葱 大根 きゅうり バナナ
	午後食			にゅうめん 小松菜煮	そうめん 人参 大根 しめじ 小松菜 きゅうり	にゅうめん 小松菜煮 いよかん	そうめん 人参 大根 しめじ 小松菜 きゅうり いよかん
7 21 (月)	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ 白身魚ペースト 人参ペースト	米 白身魚 玉葱 人参	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 人参煮	米 大根 もやし 長葱 白身魚 玉葱 人参 いんげん	軟飯 味噌汁 白身魚煮 人参煮	米 大根 もやし 長葱 白身魚 玉葱 人参 いんげん りんご
	午後食			パンがゆ スープ 麩の含め煮 ピーマン煮	パン ニラ えのき 大根 麩 玉葱 ピーマン きゃべつ	トースト スープ 麩の含め煮 ピーマン煮	パン ニラ えのき 大根 麩 玉葱 ピーマン きゃべつ いよかん
8 22 (火)	午前食	パンがゆ 野菜スープ ささみペースト きゃべつペースト	パン 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ	パンがゆ ミルクシチュー きゃべつ煮	パン 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ きゅうり	トースト ミルクシチュー きゃべつ煮	パン 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ きゅうり バナナ
	午後食			おかゆ 味噌汁 納豆煮 大根煮	米 長葱 椎茸 人参 納豆 玉葱 大根 人参	軟飯 味噌汁 納豆煮 大根煮	米 長葱 椎茸 人参 納豆 玉葱 大根 人参 りんご

日 (曜日)	5.6カ月頃 (初期)		7.8カ月頃 (中期)		9.11カ月頃 (後期)		
	献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
9 23 (水)	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	米 豆腐 玉葱 人参	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 人参煮	米 大根 わかめ 椎茸 豆腐 玉葱 人参 きゅうり	軟飯 味噌汁 豆腐煮 人参煮 いよかん	米 大根 わかめ 椎茸 豆腐 玉葱 人参 きゅうり いよかん
	午後食		にゅうめん 白身魚煮 白菜煮	そうめん もやし 人参 椎茸 白身魚 玉葱 チンゲン菜 白菜 しめじ	にゅうめん 白身魚煮 白菜煮 バナナ	そうめん もやし 人参 椎茸 白身魚 玉葱 チンゲン菜 白菜 しめじ バナナ	
10 24 (木)	午前食	煮込みうどん ささみペースト ほうれん草ペースト	うどん 人参 大根 長葱 きゃべつ 鶏挽肉 玉葱 ほうれん草	煮込みうどん ささみ煮 ほうれん草煮	うどん 人参 大根 長葱 きゃべつ 鶏挽肉 玉葱 ほうれん草 もやし	煮込みうどん ささみ煮 ほうれん草煮 りんご	うどん 人参 大根 長葱 きゃべつ 鶏挽肉 玉葱 ほうれん草 もやし りんご
	午後食		おかゆ 味噌汁 麩の含め煮 水菜煮	米 ほうれん草 椎茸 長葱 麩 玉葱 水菜 人参	軟飯 味噌汁 麩の含め煮 水菜煮 いよかん	米 ほうれん草 椎茸 長葱 麩 玉葱 水菜 人参 いよかん	
11 25 (金)	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ 豆腐ペースト きゃべつペースト	米 豆腐 玉葱 きゃべつ	おかゆ 味噌汁 煮込みハンバーグ きゃべつ煮	米 豆腐 小松菜 えのき 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ 人参	軟飯 味噌汁 煮込みハンバーグ きゃべつ煮 バナナ	米 豆腐 小松菜 えのき 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ 人参 バナナ
	午後食		にゅうめん 白身魚煮 さつま芋煮	そうめん 人参 大根 長葱 しめじ 白身魚 玉葱 ほうれん草 さつま芋	にゅうめん 白身魚煮 さつま芋煮 りんご	そうめん 人参 大根 長葱 しめじ 白身魚 玉葱 ほうれん草 さつま芋 りんご	
12 26 (土)	午前食	煮込みうどん ささみペースト じゃが芋ペースト	うどん 人参 大根 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋	煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮	うどん 人参 大根 長葱 しめじ 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 グリンピース	煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮 バナナ	うどん 人参 大根 長葱 しめじ 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 グリンピース バナナ
	午後食		雑炊 ほうれん草煮	米 人参 大根 わかめ 長葱 ほうれん草 人参	雑炊 ほうれん草煮 いよかん	米 人参 大根 わかめ 長葱 ほうれん草 人参 いよかん	
14 28 (月)	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ 白身魚ペースト じゃが芋ペースト	米 白身魚 玉葱 じゃが芋	おかゆ 味噌汁 そばろ煮 じゃが芋煮	米 豆腐 なめこ 万能葱 鶏挽肉 玉葱 じゃが芋 ミックスベジタブル	軟飯 味噌汁 そばろ煮 じゃが芋煮 りんご	米 豆腐 なめこ 万能葱 鶏挽肉 玉葱 じゃが芋 ミックスベジタブル りんご
	午後食		にゅうめん 白身魚煮 きゃべつ煮	そうめん ニラ えのき 大根 人参 白身魚 玉葱 きゃべつ煮 ほうれん草	にゅうめん 白身魚煮 きゃべつ煮 いよかん	そうめん ニラ えのき 大根 人参 白身魚 玉葱 きゃべつ煮 ほうれん草 いよかん	
16 (水)	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	米 豆腐 玉葱	おかゆ 味噌汁 鶏団子煮 人参煮	米 豆腐 水菜 しめじ 鶏挽肉 玉葱 人参 きゃべつ	軟飯 味噌汁 鶏団子煮 人参煮 バナナ	米 豆腐 水菜 しめじ 鶏挽肉 玉葱 人参 きゃべつ バナナ
	午後食		にゅうめん 麩の含め煮 きゃべつ煮	そうめん わかめ 大根 万能葱 麩 玉葱 きゃべつ きゅうり	にゅうめん 麩の含め煮 きゃべつ煮 りんご	そうめん わかめ 大根 万能葱 麩 玉葱 きゃべつ きゅうり りんご	

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前にご家庭でお試ください。

※ 後期食は毎食フルーツが付きます。

※都合により献立を変更する場合があります。