

2025年



4月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	
昼食			御飯、五目煮豆腐、きゅうりとわかめの酢の物、味噌汁、オレンジ		カレーうどん、チキンナゲット、千切りサラダ、バナナ		御飯、かじきの甘酢あんかけ、ひじきと厚揚げの煮物、味噌汁、オレンジ		ロールパン、チキンマーマレード焼き、ビーンズサラダ、スープ、いちご		おにぎり（2個）バナナ	
午後			牛乳、ヨーグルト蒸しパン		牛乳、ピザトースト		牛乳、ごま団子		牛乳、きんぴら梅酢御飯		麦茶、かっぱえびせん	
午前	7	牛乳	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳	12	
昼食	ごはん（麦入り）、筍と鶏肉のこっくり煮、きゃべつとちくわの和え物、味噌汁、オレンジ		中華丼、ほうれん草とツナの和え物、スープ、いちご		具だくさん塩ラーメン、魚肉ソーセージとブロッコリーのソテー、じゃがいもの甘辛味噌煮、バナナ		御飯、鮭のバターしょうゆ焼き、小松菜の磯和え、味噌汁、オレンジ		食パン（いちごジャム）、豆乳マカロニグラタン、ほうれん草とコーンのソテー、スープ、いちご		コロックバーガーバナナ	
午後	牛乳、ココアホットケーキ		牛乳、パインカップケーキ		牛乳、チーズトースト		牛乳、おからクッキー		牛乳、筍ごはん		麦茶、たべっこどうぶつ	
午前	14	牛乳	15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	
昼食	御飯（麦入り）、鶏肉と大根の煮物、いんげんのごま和え、味噌汁、オレンジ		☆郷土料理～岐阜県～☆ 御飯、けいちゃん、ほうれん草の和え物、すまし汁、いちご		スパゲティナポリタン、魚肉ソーセージのマヨサラダ、フライドポテト、スープ、バナナ		御飯、鯖の香り揚げ、切干大根の煮物、味噌汁、オレンジ		ホットドッグ、花野菜サラダ、コーンソテー、豆乳クラムチャウダー、いちご		おにぎり（2個）バナナ	
午後	牛乳、アップルパイ		牛乳、いももち		牛乳、メープルバタートースト		牛乳、ミニどら焼き		牛乳、わかめおにぎり		麦茶、揚げせんべい	
午前	21	牛乳	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	
昼食	御飯（麦入り）、酢鶏、ほうれん草のナムル、春雨スープ、オレンジ		焼き鮭としらすの2色丼、ブロッコリーの和え物、具だくさん豚汁、いちご		具だくさんけんちんうどん、ジャーマンポテト、蒸しブロッコリー、バナナ		☆誕生会メニュー☆ お赤飯、おから入りハンバーグ、マカロニサラダ、味噌汁、フルーツポンチ		食パン（ブルーベリージャム）、レバーのケチャップ和え、チーズサラダ、スープ、いちご		コロックバーガーバナナ	
午後	牛乳、黒糖ドーナツ		牛乳、お好み焼き		牛乳、豆腐チーズパン		牛乳、いちごヨーグルトムース		牛乳、カルシウムおにぎり		麦茶、キャラメルコーン	
午前	28	牛乳	29		30	牛乳						
昼食	御飯（麦入り）、豚肉と根菜のごま豆乳煮、小松菜とえのきの和え物、味噌汁、オレンジ		昭和の日		焼きそば、ひじきとコーンのサラダ、粉ふきいも、すまし汁、バナナ							
午後	牛乳、コーンフレーク				牛乳、じゃこトースト							

※献立は材料により変更になる場合があります。

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指していきます。新入園のお友達はドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味が持てるような環境づくりに努めてまいりたいと思います。一年間よろしく願いいたします😊

☆以上児さんは月曜、水曜、金曜のおやつ時に煮干しが出来ます。

☆未満児さんは御飯の日に、煮干しのふりかけが出ます。

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	537	22.7	17.7	296	2.7	493	0.34	0.49	44	4.6	1.8
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	101	107	120	129	123	275	117	148	259	110	105
3才未満児	485	20.1	17.3	303	2	427	0.31	0.52	37	3.7	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	94	99	120	137	95	248	111	163	218	90	100

栄養士