



















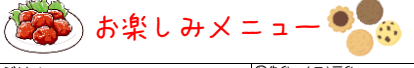







# 4月献立表

令和7年4月1日発行  
別府つくし保育園

| 日曜   | 行事予定  |   | 総カロリー<br>(kcal) | 赤：血や肉になる  | 黄：熱や力となる                      | 緑：体の調子を整える  |
|------|---|---|-----------------|---|-------------------------------|---|
| 1 火  | 白ごはん<br>魚のオーロラソースかけ<br>アスパラとウインナーのソテー<br>コンソメスープ  | ①牛乳 (A)豆乳<br>スティック大根<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆紫芋クッキー          | 未：475<br>以：578  | 牛乳 豆乳 白身魚 ウインナー<br>スキムミルク いりこ                   | 米 砂糖 油 ジャガ芋 薄力粉<br>紫芋         | 大根 玉ねぎ キャベツ 人参<br>セロリー パセリ アスパラガス                                   |
| 2 水  |  <b>入園式</b>       |   |                 |   |                               |   |
| 3 木  | 白ごはん<br>鶏肉と大根の煮物<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>じゃが芋の味噌汁   | ①牛乳 (A)豆乳<br>さつま芋スティック<br>②抹茶<br>☆塩焼きそば                | 未：517<br>以：581  | 牛乳 豆乳 鶏肉 油揚げ みそ                                 | 米 砂糖 油 ジャガ芋<br>さつま芋 中華麺       | 大根 さやいんげん 葉ネギ<br>ブロッコリー とうもろこし<br>玉ねぎ キャベツ 人参 椎茸                    |
| 4 金  | 胚芽ごはん<br>鶏肉のおろしソースかけ<br>きんぴら<br>豚汁 納豆   | ①牛乳 (A)豆乳<br>スティック人参<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆いももち            | 未：549<br>以：708  | 牛乳 豆乳 豚肉 みそ 鶏肉<br>いりこ スキムミルク 納豆<br>かつお          | 米 砂糖 油 片栗粉 さつま芋<br>ごま 胚芽      | 人参 ごぼう ほうれん草 白菜<br>こんにゃく もやし 大根                                     |
| 5 土  | 白ごはん<br>じゃが芋のそばろ煮<br>きゅうりの中華漬け<br>豆腐の味噌汁  | ①牛乳 (A)豆乳<br>チーズ<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆バナナケーキ              | 未：540<br>以：579  | 牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ<br>豆腐 いりこ わかめ<br>スキムミルク みそ         | 米 砂糖 油 ジャガ芋 薄力粉<br>ごま         | 人参 グリンピース きゅうり<br>えのき 葉ネギ パナナ                                       |
| 7 月  | 白ごはん<br>チャブチエ<br>きゅうりのゆかり和え<br>中華スープ  | ①牛乳 (A)豆乳<br>粉ふき芋<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆りんごゼリー、りんご  | 未：489<br>以：528  | 牛乳 豆乳 牛肉 スキムミルク                                 | 米 砂糖 油 はるさめ 粉寒天<br>片栗粉        | 人参 もやし たけのこ 椎茸<br>きゅうり 玉ねぎ キャベツ<br>ほうれん草 しめじ りんご<br>とうもろこし          |
| 8 火  | 照り焼き丼<br>ごま酢和え<br>バナナ<br>白菜の味噌汁   | ①牛乳 (A)豆乳<br>粉ふき芋<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆白玉ドーナツ             | 未：499<br>以：655  | 牛乳 豆乳 鶏肉 しらす みそ<br>スキムミルク                       | 米 砂糖 油 ごま ジャガ芋<br>白玉粉 片栗粉     | 玉ねぎ 葉ネギ 人参 もやし<br>きゅうり キャベツ パナナ<br>とうもろこし 白菜                        |
| 9 水  | うどんあそび<br>白身魚の香味焼き<br>切干大根の和風チラゲ<br>水菜の清汁 納豆  | ①牛乳 (A)豆乳<br>スティックきゅうり<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆肉まん風蒸しパン      | 未：474<br>以：621  | 牛乳 豆乳 白身魚 納豆 豆腐<br>スキムミルク いりこ 豚肉                | 米 砂糖 油 押し麦 米粉                 | きゅうり 葉ネギ 切干大根<br>人参 水菜 玉ねぎ  |
| 10 木 | 白ごはん<br>チンジャオロースー<br>もやしのナムル<br>肉団子と野菜のスープ  | ①牛乳 (A)豆乳<br>オレシジ<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆味噌ポテト              | 未：437<br>以：501  | 牛乳 豆乳 鶏肉 牛肉 豆腐<br>みそ スキムミルク                     | 米 油 砂糖 薄力粉 ごま<br>片栗粉 ジャガ芋     | オレンジ たけのこ ピーマン<br>パプリカ 人参 深ネギ<br>もやし 玉ねぎ キャベツ<br>ほうれん草              |
| 11 金 | ロールパン<br>鶏肉のコンマヨ焼き<br>きゅうりとハムのマリネ<br>野菜スープ  | ①牛乳 (A)豆乳<br>スティック大根<br>②抹茶<br>☆和風バスタ                  | 未：424<br>以：583  | 牛乳 豆乳 鶏肉 ロースハム<br>ツナのり                          | 油 砂糖 ジャガ芋 ロールパン<br>スパゲッティ麺    | 大根 とうもろこし きゅうり<br>キャベツ 玉ねぎ セロリー<br>人参 パセリ しめじ                       |
| 12 土 | 白ごはん<br>鶏肉と里芋の煮物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>ふの味噌汁   | ①牛乳 (A)豆乳<br>チーズ<br>②抹茶<br>☆ごましらすおにぎり                  | 未：450<br>以：554  | 牛乳 豆乳 鶏肉 みそ しらす<br>いりこ チーズ                      | 米 油 砂糖 里芋 ごま 麩                | 椎茸 さやいんげん 玉ねぎ<br>ほうれん草 えのき  |
| 14 月 | 白ごはん<br>筑前煮<br>もやしと人参の和え物<br>なめこの味噌汁 納豆   | ①牛乳 (A)豆乳<br>わかめ粥<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆フルーツポンチ            | 未：520<br>以：583  | 牛乳 豆乳 わかめ 鶏肉<br>かつお いりこ のり佃煮<br>スキムミルク 豆腐 納豆    | 米 油 砂糖 里芋                     | さやいんげん ごぼう 玉ねぎ<br>こんにゃく 人参 椎茸 もも<br>もやし なめこ えのき パナナ<br>りんご バイン オレンジ |
| 15 火 | 十六穀ごはん<br>鯖の塩焼き<br>油揚げとさきゅうりのごま酢和え<br>あおさの味噌汁 納豆  | ①牛乳 (A)豆乳<br>りんご<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆お好み焼き              | 未：559<br>以：720  | 牛乳 豆乳 豚肉 さば 豆腐<br>納豆 スキムミルク のり佃煮<br>みそ かつお あおさ  | 米 油 砂糖 薄力粉 ごま<br>長芋 十六穀       | りんご きゅうり キャベツ<br>キャベツ 玉ねぎ 人参<br>ピーマン                                |
| 16 水 | うどんあそび<br>白ごはん<br>春野菜のカレー<br>きゅうりのしそ昆布和え<br>もも  | ①牛乳 (A)豆乳<br>さつま芋スティック<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆米粉クッキー      | 未：447<br>以：519  | 牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク<br>いりこ                          | 米 油 砂糖 さつま芋 米粉                | キャベツ たけのこ 玉ねぎ<br>アスパラガス 人参 きゅうり<br>もやし もも                           |
| 17 木 | 白ごはん<br>ツナと豆腐のチャンプルー<br>かぼちゃの胡麻和え<br>もずくスープ   | ①牛乳 (A)豆乳<br>スティック人参<br>②抹茶<br>☆焼きうどん                | 未：424<br>以：482  | 牛乳 豆乳 ツナ 昆布 かつお<br>いりこ 豆腐 豚肉                    | 米 油 砂糖 うどん麺 ごま<br>かぼちゃ        | 人参 玉ねぎ ピーマン えのき<br>キャベツ もずく 葉ネギ                                     |
| 18 金 | ロールパン<br>鶏肉のマリネ焼き<br>コールスロー<br>ベイザンヌスープ   | ①牛乳 (A)豆乳<br>スティックきゅうり<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆サーターアンダーギー  | 未：501<br>以：590  | 牛乳 豆乳 鶏肉 ベーコン<br>スキムミルク                         | ロールパン 油 砂糖 薄力粉<br>ジャガ芋        | きゅうり 玉ねぎ キャベツ<br>人参 とうもろこし セロリー<br>パセリ                              |
| 19 土 | 白ごはん<br>鳴門煮<br>きゅうりのゆかり和え<br>玉ねぎの味噌汁  | ①牛乳 (A)豆乳<br>チーズ<br>②抹茶<br>☆塩昆布おにぎり                  | 未：417<br>以：499  | 牛乳 豆乳 豚肉 チーズ 豆腐<br>厚揚げ みそ いりこ                   | 米 油 砂糖 ジャガ芋                   | 人参 きゅうり さやいんげん<br>こんにゃく きゅうり 玉ねぎ<br>えのき 葉ネギ                         |
| 21 月 | 白ごはん<br>肉じゃが<br>納豆和え<br>豆腐の味噌汁  | ①牛乳 (A)豆乳<br>しらす粥<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆ぶどうゼリー、バイン  | 未：456<br>以：500  | 牛乳 豆乳 牛肉 スキムミルク<br>しらす 納豆 わかめ                   | 米 油 砂糖 ジャガ芋 粉寒天               | しらたき 玉ねぎ 人参 白菜<br>ほうれん草 えのき 葉ネギ<br>バイン                              |
| 22 火 | 白ごはん<br>麻婆春雨<br>キャベツとツナのナムル<br>わかめスープ   | ①牛乳 (A)豆乳<br>バナナ<br>②スキムミルク 豆腐<br>☆マカロニきな粉           | 未：493<br>以：543  | 牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク<br>ツナ みそ きな粉                    | 米 砂糖 油 はるさめ ごま<br>マカロニ 片栗粉    | バナナ 人参 とうもろこし<br>キャベツ たけのこ 葉ネギ<br>玉ねぎ ほうれん草 しめじ                     |
| 23 水 | うどんあそび<br>チキンソードルスープ<br>じゃこチリ<br>キウイフルーツ  | ①牛乳 (A)豆乳<br>粉ふき芋<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆かぼちゃ蒸しパン         | 未：409<br>以：458  | 牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク<br>しらす いりこ                      | 砂糖 油 ジャガ芋 薄力粉<br>かぼちゃ スパゲッティ麺 | 人参 キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ パセリ とうもろこし<br>キウイフルーツ                           |
| 24 木 | 胚芽ごはん<br>魚の胡麻みそ焼き<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>ふの清汁 納豆  | ①牛乳 (A)豆乳<br>スティック大根<br>②抹茶<br>☆焼きビーフン               | 未：418<br>以：507  | 牛乳 豆乳 白身魚 みそ 納豆<br>わかめ しらす かつお いりこ<br>のり佃煮 豚肉   | 米 砂糖 油 ごま ビーフン 麩              | 大根 きゅうり とうもろこし<br>玉ねぎ 人参 えのき 葉ネギ<br>キャベツ もやし ピーマン<br>きくらげ           |
| 25 金 | 誕生会<br> <b>お楽しみメニュー</b>  |   | 未：527<br>以：712  | 牛乳 豆乳 牛肉 カルピス<br>鶏肉 わかめ 豆腐 のり                   | 米 砂糖 油 さつま芋 片栗粉<br>ごま 米粉 ラード  | ほうれん草 人参 きゅうり<br>レタス えのき 深ネギ  |
| 26 土 | 白ごはん<br>高野豆腐の煮物<br>もやしの胡麻和え<br>えのきの清汁   | ①牛乳 (A)豆乳<br>チーズ<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆メープルケーキ           | 未：521<br>以：574  | 牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク<br>高野豆腐 チーズ いりこ<br>わかめ 豆腐       | 米 砂糖 油 薄力粉 ごま<br>メープルシロップ     | 人参 玉ねぎ もやし えのき<br>椎茸 葉ネギ グリンピース                                     |
| 28 月 | 素ごはん<br>肉豆腐<br>ほうれん草とツナの和え物<br>具だくさん味噌汁 納豆  | ①牛乳 (A)豆乳<br>ゆかり粥<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆さつま芋金団           | 未：604<br>以：680  | 牛乳 豆乳 牛肉 ツナ 厚揚げ<br>スキムミルク 納豆 のり佃煮<br>油揚げ みそ いりこ | 米 砂糖 油 押し麦 さつま芋               | 玉ねぎ 葉ネギ ほうれん草<br>人参 大根 えのき ゆかり                                      |
| 29 火 |  <b>昭和の日</b>  |   |                 |   |                               |   |
| 30 水 | うどんあそび<br>白ごはん<br>鶏のにんにくしょうゆ焼き<br>ひじきの和風チラゲ<br>油揚げの味噌汁 納豆   | ①牛乳 (A)豆乳<br>スティック人参<br>②スキムミルク 豆乳<br>☆フルーツみつ豆       | 未：519<br>以：596  | 牛乳 豆乳 ひじき 鶏肉 豆腐<br>スキムミルク 納豆 のり佃煮<br>みそ いりこ 油揚げ | 米 油 砂糖 粉寒天 ごま<br>甘納豆          | 人参 きゅうり 玉ねぎ 葉ネギ<br>バナナ みかん もも りんご<br>バイン                            |