

# 4月給食献立表(完了食)

令和7年4月1日 めぐみ保育園



| 曜日     | 月 | 火   | 水   | 木                                       | 金                              | 土                                      |
|--------|---|---|---|---|--------------------------------|--|
| 日付     |   | 1   | 2   | 3                                       | 4                              | 5                                      |
| 昼食     |   | ごはん<br>肉みぞれんこん<br>五色和え<br>すまし汁<br>フルーツ    | 和風スパゲッティー<br>豚肉煮<br>茹でアスパラ<br>スープ<br>フルーツ | ごはん<br>鶏肉の照り煮<br>ポテトサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト | 豚丼<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ | ブロッコリーとツナの Pasta<br>ナムル<br>スープ<br>フルーツ |
| 午後のおやつ |   | ヨーグルト<br>麦茶                               | キンパ風混ぜご飯<br>麦茶                            | お菓子<br>牛乳                               | 食パン<br>牛乳                      | お菓子<br>麦茶                              |
| 食材     |   | 米、豚肉、れんこん、万能ねぎ、大根、人参、ハム、コーン、ほうれん草、もやし、えのき | ベーコン、玉葱、椎茸、まいたけ、豚肉、スパゲッティ、小松菜、アスパラ        | 米、鶏肉、玉葱、じゃが芋、きゅうり、人参、絹豆腐、なめこ            | 米、豚肉、人参、玉葱、チーズ、ブロッコリー、ほうれん草、葱  | スパゲッティ、ブロッコリー、ツナ、もやし、人参、ほうれん草、キャベツ     |

|        |                                    |                                    |                                       |                                      |                                    |                              |
|--------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 日付     | 7                                  | 8                                  | 9                                     | 10                                   | 11                                 | 12                           |
| 昼食     | ごはん<br>鱈煮<br>きつね和え<br>すまし汁<br>フルーツ | ごはん<br>鶏肉煮<br>切干大根煮<br>みそ汁<br>フルーツ | 食パン<br>鶏肉煮<br>かぼちゃサラダ<br>スープ<br>ヨーグルト | ごはん<br>豚肉煮<br>たたききゅうり<br>スープ<br>フルーツ | わかめごはん<br>鮭煮<br>ごま和え<br>みそ汁<br>ゼリー | ちゃんぽんうどん<br>鶏肉煮<br>フルーツ      |
| 午後のおやつ | お菓子<br>牛乳                          | 焼きいも<br>牛乳                         | 青のりおにぎり<br>麦茶                         | お菓子<br>牛乳                            | お菓子<br>牛乳                          | お菓子<br>麦茶                    |
| 食材     | 米、鱈、小松菜、もやし、人参、油揚げ、絹豆腐             | 米、鶏肉、切干大根、人参、しらたき、絹さや、えのき、わかめ      | 食パン、鶏肉、かぼちゃ、ベーコン、玉葱、キャベツ              | 米、豚肉、ピーマン、人参、玉葱、きゅうり、赤パプリカ、かぶ        | 米、わかめごはんの素、鮭、もやし、ほうれん草、人参、キャベツ     | うどん、小松菜、椎茸、人参、もやし、キャベツ、豚肉、鶏肉 |

|        |                                    |                                       |                                  |                                       |                               |  |
|--------|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--|
| 日付     | 14                                 | 15                                    | 16                               | 17                                    | 18                            | 19   |
| 昼食     | ごはん<br>鶏肉煮<br>なめたけ和え<br>みそ汁<br>ゼリー | ごはん<br>豚肉煮<br>キャベツサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト | 醤油ラーメン<br>鶏肉煮<br>コロコロサラダ<br>フルーツ | ごはん<br>鱈煮<br>キャベツのコーン煮<br>みそ汁<br>フルーツ | カレーライス<br>海藻サラダ<br>スープ<br>ゼリー | ミートソーススパゲッティ<br>中華風ポテトサラダ<br>スープ<br>フルーツ   |
| 午後のおやつ | 食パン<br>牛乳                          | お菓子<br>牛乳                             | おかかおにぎり<br>麦茶                    | お菓子<br>牛乳                             | ヨーグルト<br>麦茶                   | お菓子<br>麦茶                                  |
| 食材     | 米、鶏肉、なめたけ、ほうれん草、人参、白菜、わかめ          | 米、豚肉、玉葱、コーン、人参、キャベツ、もやし、小松菜           | 中華麺、わかめ、コーン、鶏肉、トマト、きゅうり、竹輪       | 米、鱈、キャベツ、コーン、もやし                      | 米、鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、きゅうり、わかめ、ベーコン | 玉葱、人参、豚ひき肉、スパゲッティ、じゃが芋、きゅうり、わかめ、かにかま、キャベツ、 |

|        |                                   |   |  |                                    |   |                                    |
|--------|-----------------------------------|---|--|------------------------------------|---|------------------------------------|
| 日付     | 21                                | 22  | 23   | 24                                 | 25  | 26                                 |
| 昼食     | ごはん<br>鮭煮<br>すき昆布煮<br>みそ汁<br>フルーツ | ごはん<br>肉豆腐<br>ごぼうサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト      | ジャージャー麺<br>鶏肉煮<br>チョコレギサラダ風<br>スープ<br>フルーツ | ごはん<br>豚肉煮<br>レタスサラダ<br>スープ<br>ゼリー | 納豆ご飯<br>鮭煮<br>ひじき煮<br>みそ汁<br>フルーツ         | タンメン<br>キャベツとしらすの<br>おかか和え<br>フルーツ |
| 午後のおやつ | お菓子<br>牛乳                         | お菓子<br>牛乳                                 | お菓子<br>麦茶                                  | お菓子<br>牛乳                          | ヨーグルト<br>麦茶                               | お菓子<br>麦茶                          |
| 食材     | 米、鮭、コーン、刻み昆布、人参、しらたき、絹さや、えのき、万能ねぎ | 米、豚肉、玉葱、木綿豆腐、万能ねぎ、ハム、きゅうり、ごぼう、人参、コーン、キャベツ | 中華麺、きゅうり、豚ひき肉、鶏肉、わかめ、トマト、キャベツ              | 米、豚ひき肉、人参、黄パプリカ、赤パプリカ、レタス、玉葱、もやし   | 米、納豆、チーズ、青のり、鮭、ひじき、人参、竹輪、絹さや、しらたき、絹豆腐、小松菜 | 中華麺、豚ひき肉、もやし、人参、玉葱、きくらげ、葱、キャベツ、しらす |

|        |                                   |                            |    |   |  |
|--------|-----------------------------------|----------------------------|----|---|--|
| 日付     | 28                                | 29                         | 30 | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p><b>みどり</b>の栄養<br/>野菜・果物・海藻・きのこ類を使ったビタミンを多く含む料理です。</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p><b>あか</b>の栄養<br/>肉・魚・豆・卵などを使った、血や肉となるたんぱく質を多く含む料理です。</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>きいろ</b>の栄養<br/>ごはん・めん類・パン類・いも類など、エネルギー源となる主食です。</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>しろ</b>の栄養<br/>かつお節や昆布など、うま味成分のだしを使った料理で、子どもの味覚を育てます。</p> </div> |  |
| 昼食     | ごはん<br>鶏肉煮<br>いそ和え<br>みそ汁<br>フルーツ | 昭和の日                       |    |   |  |
| 午後のおやつ | お菓子<br>牛乳                         | おじや<br>麦茶                  |    |   |  |
| 食材     | 米、焼きのり、もやし、人参、ほうれん草、かぶ            | うどん、鶏肉、ほうれん草、人参、葱、ミニトマト、竹輪 |    |   |  |



# 4月給食献立表(後期食)

令和7年4月1日 めぐみ保育園



| 曜日     | 月 | 火                                     | 水   | 木                                      | 金                                  | 土                                      |
|--------|---|---------------------------------------|---|--|------------------------------------|--|
| 日付     |   | 1                                     | 2   | 3                                      | 4                                  | 5                                      |
| 昼食     |   | 軟飯<br>肉みぞれんこん<br>野菜和え<br>すまし汁<br>フルーツ | 和風スパゲッティー<br>豚肉煮<br>茹でアスパラ<br>スープ<br>フルーツ | 軟飯<br>鶏肉の照り煮<br>ポテトサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト | 軟飯/豚肉煮<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ | ブロッコリーとツナの Pasta<br>ナムル<br>スープ<br>フルーツ |
| 午後のおやつ |   | ヨーグルト<br>麦茶                           | おじや<br>麦茶                                 | お菓子<br>麦茶                              | 食パン<br>麦茶                          | お菓子<br>麦茶                              |
| 食材     |   | 米、豚肉、れんこん、大根、人参、ほうれん草、もやし、えのき         | 玉葱、椎茸、まいたけ、豚肉、スパゲッティ、小松菜、アスパラ             | 米、鶏肉、玉葱、じゃが芋、きゅうり、人参、絹豆腐、なめこ           | 米、豚肉、人参、玉葱、ブロッコリー、ほうれん草、葱          | スパゲッティ、ブロッコリー、ツナ、もやし、人参、ほうれん草、キャベツ     |

|        |                                  |                                   |                                       |                                     |                                    |                              |
|--------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 日付     | 7                                | 8                                 | 9                                     | 10                                  | 11                                 | 12                           |
| 昼食     | 軟飯<br>鱈煮<br>野菜和え<br>すまし汁<br>フルーツ | 軟飯<br>鶏肉煮<br>切干大根煮<br>みそ汁<br>フルーツ | 食パン<br>鶏肉煮<br>かぼちゃサラダ<br>スープ<br>ヨーグルト | 軟飯<br>豚肉煮<br>たたききゅうり<br>スープ<br>フルーツ | わかめごはん<br>鮭煮<br>ごま和え<br>みそ汁<br>ゼリー | ちゃんぽんうどん<br>鶏肉煮<br>フルーツ      |
| 午後のおやつ | お菓子<br>麦茶                        | 焼きいも<br>麦茶                        | 青のりおじや<br>麦茶                          | お菓子<br>麦茶                           | お菓子<br>麦茶                          | お菓子<br>麦茶                    |
| 食材     | 米、鱈、小松菜、もやし、人参、絹豆腐               | 米、鶏肉、切干大根、人参、絹さや、えのき、わかめ          | 食パン、鶏肉、かぼちゃ、玉葱、キャベツ                   | 米、豚肉、ピーマン、人参、玉葱、きゅうり、赤パプリカ、かぶ       | 米、わかめごはんの素、鮭、もやし、ほうれん草、人参、キャベツ     | うどん、小松菜、椎茸、人参、もやし、キャベツ、豚肉、鶏肉 |

|        |                                   |                                      |                                  |                                  |                                |  |
|--------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--|
| 日付     | 14                                | 15                                   | 16                               | 17                               | 18                             | 19                                       |
| 昼食     | 軟飯<br>鶏肉煮<br>なめたけ和え<br>みそ汁<br>ゼリー | 軟飯<br>豚肉煮<br>キャベツサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト | 醤油ラーメン<br>鶏肉煮<br>コロコロサラダ<br>フルーツ | 軟飯<br>鱈煮<br>キャベツ煮<br>みそ汁<br>フルーツ | 軟飯/肉じゃが<br>海藻サラダ<br>スープ<br>ゼリー | ミートソーススパゲッティ<br>中華風ポテトサラダ<br>スープ<br>フルーツ |
| 午後のおやつ | 食パン<br>麦茶                         | お菓子<br>麦茶                            | おかかおじや<br>麦茶                     | お菓子<br>麦茶                        | ヨーグルト<br>麦茶                    | お菓子<br>麦茶                                |
| 食材     | 米、鶏肉、なめたけ、ほうれん草、人参、白菜、わかめ         | 米、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、小松菜              | 中華麺、わかめ、鶏肉、トマト、きゅうり              | 米、鱈、キャベツ、もやし                     | 米、鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、きゅうり、わかめ       | 玉葱、人参、豚ひき肉、スパゲッティ、じゃが芋、きゅうり、わかめ、キャベツ     |

|        |                                  |                                     |  |                                   |                                    |                                    |
|--------|----------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 日付     | 21                               | 22                                  | 23   | 24                                | 25                                 | 26                                 |
| 昼食     | 軟飯<br>鮭煮<br>すき昆布煮<br>みそ汁<br>フルーツ | 軟飯<br>肉豆腐<br>ごぼうサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト | ジャージャー麺<br>鶏肉煮<br>チョコレギサラダ風<br>スープ<br>フルーツ | 軟飯<br>豚肉煮<br>レタスサラダ<br>スープ<br>ゼリー | 軟飯/納豆<br>鮭煮<br>ひじき煮<br>みそ汁<br>フルーツ | タンメン<br>キャベツとしらすの<br>おかか和え<br>フルーツ |
| 午後のおやつ | お菓子<br>麦茶                        | お菓子<br>麦茶                           | お菓子<br>麦茶                                  | お菓子<br>麦茶                         | ヨーグルト<br>麦茶                        | お菓子<br>麦茶                          |
| 食材     | 米、鮭、刻み昆布、人参、絹さや、えのき              | 米、豚肉、玉葱、木綿豆腐、きゅうり、ごぼう、人参、キャベツ       | 中華麺、きゅうり、豚ひき肉、鶏肉、わかめ、トマト、キャベツ              | 米、豚ひき肉、人参、黄パプリカ、赤パプリカ、レタス、玉葱、もやし  | 米、納豆、青のり、鮭、ひじき、人参、絹さや、絹豆腐、小松菜      | 中華麺、豚ひき肉、もやし、人参、玉葱、きくらげ、葱、キャベツ、しらす |

|        |                                  |      |    |   |  |
|--------|----------------------------------|------|----|---|--|
| 日付     | 28                               | 29   | 30 | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p><b>みどり</b>の栄養<br/>野菜・果物・海藻・きのこ類を使ったビタミンを多く含む料理です。</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p><b>あか</b>の栄養<br/>肉・魚・豆・卵などを使った、血や肉となるたんぱく質を多く含む料理です。</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>きいろ</b>の栄養<br/>ごはん・めん類・パン類・いも類など、エネルギー源となる主食です。</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>しろ</b>の栄養<br/>かつお節や昆布など、うま味成分のだしを使った料理で、子どもの味覚を育てます。</p> </div> |  |
| 昼食     | 軟飯<br>鶏肉煮<br>いそ和え<br>みそ汁<br>フルーツ | 昭和の日 |    |   |  |
| 午後のおやつ | お菓子<br>麦茶                        |      |    |   |  |
| 食材     | 米、焼きのり、もやし、人参、ほうれん草、かぶ           |      |    | うどん、鶏肉、ほうれん草、人参、葱、トマト   |  |



# 4月給食献立表(中期食)

令和7年4月1日 めぐみ保育園



| 曜日     | 月 | 火                                   | 水                                    | 木                                     | 金                                  | 土                                   |
|--------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 日付     |   | 1                                   | 2                                    | 3                                     | 4                                  | 5                                   |
| 昼食     |   | おかゆ<br>ささみ煮<br>野菜和え<br>すまし汁<br>フルーツ | うどん<br>ささみ煮<br>茹てアスパラ<br>スープ<br>フルーツ | おかゆ<br>ささみ煮<br>ポテトサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト | おかゆ/鮭煮<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ | うどん<br>ナムル<br>スープ<br>フルーツ           |
| 午後のおやつ |   | ヨーグルト<br>麦茶                         | おかゆ<br>麦茶                            | お菓子<br>麦茶                             | パン粥<br>麦茶                          | お菓子<br>麦茶                           |
| 食材     |   | 米、ささみ、大根、人<br>参、ほうれん草               | 玉葱、ささみ、うどん、<br>小松菜、アスパラ              | 米、ささみ、玉葱、じゃ<br>が芋、きゅうり、人参、<br>絹豆腐     | 米、ささみ、人参、玉<br>葱、ブロッコリー、ほう<br>れん草   | うどん、ブロッコリー、<br>ツナ、人参、ほうれん<br>草、キャベツ |

|        |                                   |                                   |                                    |                                       |                                 |                         |
|--------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| 日付     | 7                                 | 8                                 | 9                                  | 10                                    | 11                              | 12                      |
| 昼食     | おかゆ<br>鱈煮<br>野菜和え<br>すまし汁<br>フルーツ | おかゆ<br>ささみ煮<br>大根煮<br>みそ汁<br>フルーツ | パン粥<br>ささみ煮<br>サラダ<br>スープ<br>ヨーグルト | おかゆ<br>ささみ煮<br>たたききゅうり<br>スープ<br>フルーツ | おかゆ<br>鮭煮<br>和えもの<br>みそ汁<br>ゼリー | うどん<br>ささみ煮<br>フルーツ     |
| 午後のおやつ | お菓子<br>麦茶                         | 焼きいも<br>麦茶                        | おかゆ<br>麦茶                          | お菓子<br>麦茶                             | お菓子<br>麦茶                       | お菓子<br>麦茶               |
| 食材     | 米、鱈、小松菜、人参、<br>絹豆腐                | 米、ささみ、大根、人<br>参、絹さや               | 食パン、ささみ、玉葱、<br>キャベツ                | 米、ささみ、人参、玉<br>葱、きゅうり、かぶ               | 米、鮭、ほうれん草、人<br>参、キャベツ           | うどん、小松菜、人参、<br>キャベツ、ささみ |

|        |                                    |  |                              |                                   |                                |                                      |
|--------|------------------------------------|--|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 日付     | 14                                 | 15                                     | 16                           | 17                                | 18                             | 19                                   |
| 昼食     | おかゆ<br>ささみ煮<br>和えもの<br>みそ汁<br>フルーツ | おかゆ<br>ささみ煮<br>キャベツサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト | 醤油うどん<br>ささみ煮<br>サラダ<br>フルーツ | おかゆ<br>鱈煮<br>キャベツ煮<br>みそ汁<br>フルーツ | おかゆ/肉じゃが<br>サラダ<br>スープ<br>フルーツ | うどん<br>ポテトサラダ<br>スープ<br>フルーツ         |
| 午後のおやつ | パン粥<br>麦茶                          | お菓子<br>麦茶                              | おかゆ<br>麦茶                    | お菓子<br>麦茶                         | ヨーグルト<br>麦茶                    | お菓子<br>麦茶                            |
| 食材     | 米、ささみ、ほうれん<br>草、人参、白菜              | 米、ささみ、玉葱、人<br>参、キャベツ、小松菜               | うどん、ささみ、トマ<br>ト、きゅうり         | 米、鱈、キャベツ、大根                       | 米、ささみ、人参、じゃ<br>が芋、玉葱、きゅうり      | 玉葱、人参、ささみ、うど<br>ん、じゃが芋、きゅうり、<br>キャベツ |

|        |                                 |                                    |                                   |                                      |                                    |                                 |
|--------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 日付     | 21                              | 22                                 | 23                                | 24                                   | 25                                 | 26                              |
| 昼食     | おかゆ<br>鮭煮<br>野菜煮<br>みそ汁<br>フルーツ | おかゆ<br>煮物<br>サラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト   | うどん<br>ささみ煮<br>サラダ<br>スープ<br>フルーツ | おかゆ<br>ささみ煮<br>レタスサラダ<br>スープ<br>フルーツ | おかゆ/納豆<br>鮭煮<br>野菜煮<br>みそ汁<br>フルーツ | うどん<br>キャベツとしらすの<br>和え物<br>フルーツ |
| 午後のおやつ | お菓子<br>麦茶                       | お菓子<br>麦茶                          | お菓子<br>麦茶                         | お菓子<br>麦茶                            | ヨーグルト<br>麦茶                        | お菓子<br>麦茶                       |
| 食材     | 米、鮭、人参、絹さや                      | 米、ささみ、玉葱、木綿<br>豆腐、きゅうり、人参、<br>キャベツ | うどん、きゅうり、ささ<br>み、トマト、キャベツ         | 米、ささみ、人参、レタ<br>ス、玉葱                  | 米、納豆、鮭、人参、絹<br>さや、絹豆腐、小松菜          | うどん、ささみ、人参、<br>玉葱、キャベツ、しらす      |

|        |                                   |      |                               |  |  |
|--------|-----------------------------------|------|-------------------------------|--|--|
| 日付     | 28                                | 29   | 30                            | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p><b>みどり</b>の栄養<br/>野菜・果物・海藻・きのこ<br/>類を使ったビタミンを多く<br/>含む料理です。</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p><b>あか</b>の栄養<br/>肉・魚・豆・卵などを使っ<br/>た、血や肉となるたんぱく<br/>質を多く含む料理です。</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>きいろ</b>の栄養<br/>ごはん・めん類・パン類・<br/>いも類など、エネルギー源<br/>となる主食です。</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>しろ</b>の栄養<br/>かつお節や昆布など、うま<br/>味成分のだしを使った料理<br/>で、子どもの味覚を育てま<br/>す。</p> </div> |  |
| 昼食     | おかゆ<br>ささみ煮<br>和え物<br>みそ汁<br>フルーツ | 昭和の日 | 肉うどん<br>トマト<br>じゃが芋煮<br>ヨーグルト |  |  |
| 午後のおやつ | お菓子<br>麦茶                         |      | おかゆ<br>麦茶                     |  |  |
| 食材     | 米、ささみ、人参、ほう<br>れん草、かぶ             |      | うどん、ささみ、ほうれ<br>ん草、人参、トマト      |  |  |

