



# 2025年4月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	火	おにぎり (ふりかけ)	ナポリタン コンソメスープ バナナ	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ベーコン、スキムミルク	スパゲッティ、油、三温糖、麩、 マーガリン	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、 バナナ	塩、ケチャップ、トマト ピューレ、ウスターソース、 水	エネルギー 307kcal たんぱく質 13.2g 脂質 8.6g 炭水化物 46.9g 塩分 1.0g
2	水	ごはん (ふりかけ)	肉団子のもち米蒸し ブロッコリーのごまドレ和え すまし汁	わらびもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ、 黄粉	もち米、片栗粉、三温糖、白ご ま、ごま油、春雨、わらび粉	玉ねぎ、人参、生姜、ネギ、干し 椎茸、ブロッコリー、ワカメ	濃口醤油、薄口醤油、酒、 酢、だし汁、塩、水	エネルギー 216kcal たんぱく質 9.0g 脂質 5.9g 炭水化物 33.4g 塩分 1.1g
3	木	ごはん (のり)	煮魚 小松菜とちくわのお浸し みそ汁 オレンジ	人参蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ちくわ、豆腐、油揚げ、 卵、スキムミルク	三温糖、薄力粉、マーガリン	生姜、小松菜、えのき、人参、白 菜、なめこ、ネギ、オレンジ	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、みそ、ベーキング パウダー、水	エネルギー 288kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.2g 炭水化物 31.1g 塩分 1.7g
4	金	ごはん (ふりかけ)	麻婆豆腐 春雨の酢物 わかめスープ	フルーツポンチ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉、豆腐、ロースハム、鶏 肉	炒め油、三温糖、片栗粉、春雨、 白ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎 茸、きゅうり、ホールコーン、ワカ メ、ネギ、粉寒天、りんごジュ ース、みかん缶、パイン缶、いちご	みそ、赤みそ、濃口醤油、 酒、薄口醤油、水	エネルギー 237kcal たんぱく質 24.8g 脂質 9.4g 炭水化物 29.9g 塩分 1.7g
5	土	ごはん	親子丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、卵、かまぼこ、牛乳	炒め油、三温糖、麩	玉ねぎ、人参、干し椎茸、水菜、 えのき、ネギ、ワカメ、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醬 油、みりん、酒、みそ、カル テツサブレ	エネルギー 292kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.6g 炭水化物 27.3g 塩分 1.7g
7	月	ごはん	ポークカレー ピクルス	チーズクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、粉チーズ、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、薄力粉、油	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、 大根、きゅうり	カレールー、酢、薄口醬 油、ベーキングパウダー、 塩、水	エネルギー 247kcal たんぱく質 12.6g 脂質 8.8g 炭水化物 33.8g 塩分 2.0g
8	火	ごはん (のり)	焼き魚 マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	よもぎ蒸しあんパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、卵、牛乳、こし あん、スキムミルク	マカロニ、じゃが芋、薄力粉、三 温糖	きゅうり、人参、ホールコーン、玉 ねぎ、えのき、ネギ、オレンジ、よ もぎ	塩、酒、マヨネーズ、薄口 醤油、だし汁、みそ、ベー キングパウダー、水	エネルギー 277kcal たんぱく質 22.4g 脂質 6.7g 炭水化物 34.0g 塩分 1.6g
9	水	ごはん (ふりかけ)	肉じゃが ほうれん草のお浸し みそ汁	黒ごまぜんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、鰹節、スキムミルク	炒め油、じゃが芋、糸こんにゃ く、三温糖、薄力粉、上新粉、黒 ごま、油	玉ねぎ、人参、さやいんげん、干 し椎茸、ほうれん草、なめこ、ネ ギ、ワカメ	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、みそ、塩、水	エネルギー 208kcal たんぱく質 12.3g 脂質 5.9g 炭水化物 30.6g 塩分 1.5g
10	木	ごはん (ふりかけ)	ちくわの磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 すまし汁	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ちくわ、大豆、油揚げ、豆腐、ス キムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、糸こ んにゃく、三温糖、春雨	青のり、ひじき、人参、さやいん げん、干し椎茸、小松菜、ワカ メ、バナナ、みかん缶、パイン缶	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、薄口醤油、塩	エネルギー 218kcal たんぱく質 10.7g 脂質 6.1g 炭水化物 31.9g 塩分 1.5g
11	金	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の卵とじ レバーのしぐれ煮 みそ汁 オレンジ	野菜スティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	高野豆腐、鶏肉、卵、鶏レバー、 粉チーズ、スキムミルク	三温糖、じゃが芋、薄力粉、片栗 粉、油	キャベツ、玉ねぎ、人参、グリーン ピース、生姜、えのき、ネギ、オ レンジ	濃口醤油、みりん、酒、だ し汁、みそ、パセリ、塩、水	エネルギー 262kcal たんぱく質 29.9g 脂質 7.7g 炭水化物 31.0g 塩分 1.8g
12	土	おにぎり (ふりかけ)	塩焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、牛乳	麺(焼きソバ)、炒め油、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、チンゲン 菜、ニラ、にんにく、バナナ	塩、薄口醤油、酒、カルテ ツサブレ	エネルギー 310kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.0g 炭水化物 45.2g 塩分 0.9g
14	月	ごはん (ふりかけ)	ポテトオムレツ フレンチサラダ ハムとしめじのスープ	ボンデケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	シーチキン、ピザ用チーズ、スキ ムミルク、卵、ロースハム、豆 腐、粉チーズ	じゃが芋、三温糖、油、白玉粉、 薄力粉	玉ねぎ、人参、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、レーズン、し めじ、ネギ	塩、ケチャップ、酢、薄口醬 油、ベーキングパウダー、 水	エネルギー 356kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.4g 炭水化物 44.3g 塩分 2.1g
15	火	ごはん (のり)	魚の唐揚げ ひじきのサラダ すまし汁 オレンジ	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、かまぼこ、卵、スキムミ ルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、上白 糖、油、麵(そうめん)、三温糖、 マーガリン	ひじき、きゅうり、ホールコーン、 にんじん、小松菜、ネギ、オーレ ンジ	塩、米酢、濃口醤油、だし 汁、薄口醤油、水	エネルギー 293kcal たんぱく質 18.0g 脂質 10.1g 炭水化物 34.7g 塩分 1.5g
16	水	ごはん	ポークビーンズ 小松菜のふりかけ 卵とキャベツのスープ	豆乳餅 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豚肉、鰹節、卵、ベーコ ン、豆乳、黄粉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、白ごま、片栗 粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース、小 松菜、キャベツ	ケチャップ、トマトピューレ、 薄口醤油、濃口醤油、塩、 みりん、水	エネルギー 283kcal たんぱく質 20.1g 脂質 8.8g 炭水化物 35.7g 塩分 1.5g
17	木	ごはん (ふりかけ)	春巻き もやしと青菜のおかか和え 豆腐入り中華スープ	じゃこせん スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、鰹節、豆腐、じゃこ、スキ ムミルク	春雨、三温糖、ごま油、揚げ油、 片栗粉、春巻きの皮、薄力粉、 油	竹の子、玉ねぎ、人参、ニラ、干 し椎茸、もやし、小松菜、チンゲ ン菜、ワカメ	酒、塩、濃口醤油、ベーキ ングパウダー、水	エネルギー 231kcal たんぱく質 13.7g 脂質 8.1g 炭水化物 27.2g 塩分 1.6g
18	金	ごはん (ふりかけ)	白身魚のパン焼き ブロッコリーのソテー ジャーマンスープ	かぼちゃドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、ベーコン、鶏肉、スキム ミルク、卵	パン粉、油、炒め油、じゃが芋、 強力粉、薄力粉、三温糖、揚げ 油	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、か ぼちゃ	酒、塩、パセリ、ケチャッ プ、濃口醤油、ベーキング パウダー、水	エネルギー 315kcal たんぱく質 22.9g 脂質 9.7g 炭水化物 37.1g 塩分 1.5g
19	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きビーフン バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	ビーフン	きくらげ、人参、玉ねぎ、キャベ ツ、ネギ、バナナ	濃口醤油、塩、カルテツサ ブレ	エネルギー 262kcal たんぱく質 10.7g 脂質 8.6g 炭水化物 38.0g 塩分 0.9g
21	月	ごはん (ふりかけ)	チンジャオロース風炒め物 あさりの佃煮 かき玉汁 パイン	塩チーズクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、あさり、卵、ピザ用チー ズ、スキムミルク	じゃが芋、片栗粉、三温糖、マー ガリン、薄力粉	ピーマン、人参、パプリカ、エリン ギ、生姜、玉ねぎ、ワカメ、ネギ、 パイン缶	焼きソバソース、濃口醬 油、薄口醤油、みりん、 酒、塩、だし汁、水	エネルギー 263kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.6g 炭水化物 29.6g 塩分 2.2g
22	火	ごはん (ふりかけ)	豚肉の生姜焼き もやしと青菜のおかか和え みそ汁	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ロース、鰹節、豆腐、油揚げ、 黄粉、スキムミルク	炒め油、三温糖、マカロニ	玉ねぎ、生姜、ネギ、もやし、小 松菜、チンゲン菜、人参、大根、 ワカメ	濃口醤油、みりん、酒、だ し汁、みそ、塩、水	エネルギー 277kcal たんぱく質 19.7g 脂質 11.9g 炭水化物 24.6g 塩分 1.4g
23 お誕生日 金	水	ごはん	竹の子ご飯 唐揚げ/ミートボール ウインナー(1/3本) ナポリタン/ポテトサラダ すまし汁/いちご	ケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	油揚げ、鶏肉、合びき肉、ウイン ナー、ベーコン、ロースハム、 卵、生クリーム、スキムミルク	米、片栗粉、揚げ油、パン粉、三 温糖、スパゲッティ、油、じゃが 芋、麩、薄力粉、マーガリン	竹の子、人参、さやいんげん、生 姜、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、 ネギ、ワカメ、いちご	薄口醤油、酒、濃口醤油、 みりん、お好み焼きソー ス、ケチャップ、塩、トマト ピューレ、マヨネーズ、だし 汁、水	エネルギー 600kcal たんぱく質 39.4g 脂質 23.8g 炭水化物 75.5g 塩分 2.6g
24	木	ごはん (のり)	魚のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 厚揚げの生姜スープ オレンジ	ピザポテト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ちくわ、厚揚げ、ロース ハム、ピザ用チーズ、スキムミル ク	三温糖、春雨、じゃが芋、強力粉	白ネギ、切干大根、人参、さやい んげん、干し椎茸、小松菜、生 姜、オレンジ、ピーマン、玉ねぎ	みそ、みりん、酒、だし汁、 濃口醤油、薄口醤油、塩、 ケチャップ、水	エネルギー 321kcal たんぱく質 24.8g 脂質 10.2g 炭水化物 37.2g 塩分 1.8g
25	金	歓迎遠足								
26	土	おにぎり (ふりかけ)	皿うどん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	麺(皿うどん)、炒め油、片栗粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマ ン、干し椎茸、バナナ	薄口醤油、濃口醤油、酒、 だし汁、カルテツサブレ	エネルギー 301kcal たんぱく質 11.7g 脂質 12.6g 炭水化物 38.9g 塩分 1.5g
28	月	ごはん (ふりかけ)	鶏肉の照焼き チーズ入り野菜サラダ みそ汁 オレンジ	カルピスゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、ベビーチーズ、油揚げ、カ ルピス	三温糖、油	キャベツ、きゅうり、人参、ホール コーン、かぼちゃ、玉ねぎ、えの き、ネギ、オレンジ、粉寒天、み かん缶、パイン缶	濃口醤油、酒、みりん、 酢、だし汁、みそ、水	エネルギー 162kcal たんぱく質 8.8g 脂質 8.0g 炭水化物 15.9g 塩分 1.1g
29	火	昭和の日								
30	水	ごはん (ふりかけ)	コロケ ポイルキャベツ 味噌スープ	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、卵、豆腐、油揚げ、黄 粉、スキムミルク	じゃが芋、薄力粉、パン粉、揚げ 油、上新粉、三温糖、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 キャベツ、水菜、ワカメ	薄口醤油、ケチャップ、み そ、塩、水	エネルギー 304kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.5g 炭水化物 35.4g 塩分 1.5g

お知らせ  
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかず。  
 ◆手作りのふりかけは、いじこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。  
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ(おやつ)の合計です。  
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。