



西綾瀬りりおっこ保育園 4月 給食献立表

令和7年



	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
01 (火) (火)	ごはん みそ汁(なめこ・みつば) 肉豆腐 ほうれん草のごまあえ	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、無塩バター、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ホイップクリーム(植物性脂肪)	いよかん、ほうれんそう、はくさい、もやし、しらたき、にんじん、なめこ(ゆで)、生わかめ、糸みつば、いんげん、いちご	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 27.8 g カルシウム 324 mg
02 (水) (水)	ロールパン 野菜スープ サーモンフライタルソース カリカリベーコンサラダ	コッペパン、米、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、油、小麦粉	牛乳、さけ、卵、ベーコン	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩昆布おにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 23.6 g カルシウム 238 mg
03 (木) (木)	肉味噌ラーメン 麦茶 チンゲン菜の中華あえ 棒チーズ	生中華めん、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、チンゲンサイ、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 320 mg
04 (金) (金)	ごはん みそ汁(たまねぎ・小松菜) シュウマイ 切干し大根とひじきのサラダ	米、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、アルファルファもやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、ブルーベリージャム、いたけ、ひじき、しょうが、こまつな	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.3 g カルシウム 232 mg
05 (土) (土)	わかめうどん 麦茶 大根とツナの和え物 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、かまぼこ、ツナ油漬缶、油揚げ	トマトミックスジュース缶、りんご、だいこん、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 313 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 13.0 g カルシウム 210 mg
07 (月) (月)	カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ パイナップル	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、きなこと	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、干しぶどう、あさつき、あおのり	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 202 mg
08 (火) (火)	ごま塩ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) カジキまぐろのステーキ ブロッコリーのサラダ	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、片栗粉	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉	いちご、ブロッコリー、なめこ、キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 24.6 g カルシウム 212 mg
09 (水) (水)	竹の子ごはん 豚汁 小松菜の納豆あえ パイナップル	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、卵、バター、豚肉(ばら)、油揚げ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、こまつな、にんじん、アルファルファもやし、だいこん、たけのこ(ゆで)、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 26.0 g カルシウム 302 mg
10 (木) (木)	麦パン 麦茶 クリームシチュー ひじきときゅうりのサラダ	コッペパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、ハム、なると	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ひじき、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 24.1 g カルシウム 329 mg
11 (金) (金)	ちゃんぽんうどん 麦茶 ポテトサラダ 棒チーズ	ゆでうどん、ごま油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、ハム、チーズ、卵	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、デコポン、じゃがいも、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 33.3 g カルシウム 243 mg
12 (土) (土)	五目ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 209 mg
14 (月) (月)	シシリアン風ライス 卵スープ きゅうりとコーンのサラダ バナナ	米、砂糖、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、マヨネーズ(スプレッド)	ヨーグルト、牛乳、豚ひき肉、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん、トマト、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 10.4 g カルシウム 208 mg

※10時のおやつは、かぼちゃボーロ、豆乳クッキー、のりものビスケットおむすびせんべい、小魚せんべい、かぼちゃせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぱたぱた焼き、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

15 (火) (火)	クロワッサン コンソメスープ ミートローフ キャベツのツナサラダ	クロワッサン、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、いんげん、生わかめ	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 28.7 g カルシウム 219 mg
16 (水) (水)	ごはん すまし汁(えのき・麴) かわいいの煮つけ ほうれん草のゴマ味噌あえ	米、砂糖、焼ふ、ごま	かわいい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク、卵	いよかん、ほうれんそう、はくさい、アルファルファもやし、えのきたけ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 382 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 7.0 g カルシウム 211 mg
17 (木) (木)	けんちんうどん 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ	ゆでうどん、パン・食パン(学校給食用)、ざといも、マーガリン・ソフトタイプ、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、チーズ、油揚げ、粉チーズ	いちご、ブロッコリー、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 317 mg
18 (金) (金)	グリンピースごはん みそ汁(キャベツ・わかめ) 肉じゃが 切干し大根のサラダ	米、じゃがいも、焼ふ、砂糖、グラニュー糖、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、しらたき、キャベツ、きゅうり、グリンピース、切り干しだいこん、ねぎ、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 269 mg
19 (土) (土)	ソース焼きそば 中華スープ 果物 カレー風味ソテー	焼きそばめん、じゃがいも、油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、もも缶、にんじん、ピーマン、コーン缶、生わかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 193 mg
21 (月) (月)	深川めし みそ汁(小松菜・わかめ) キャベツのゆかりあえ オレンジ	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、あさり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、アルファルファもやし、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 282 mg
22 (火) (火)	ごはん すまし汁(白菜) 鯖の味噌焼き きんぴらごぼう	米、砂糖、ごま、ごま油、ごま(乾)	牛乳、さば、チキンナゲット、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、れんこん、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、板こんにゃく	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 532 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 215 mg
23 (水) (水)	ロールパン クラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ	じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、ロールパン	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、調製豆乳、ハム、クリーム(植物性脂肪)、あさり水煮缶、ベーコン、バター	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、マーマレード、にんじん、クリームコーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 27.0 g カルシウム 267 mg
24 (木) (木)	和風きのこスパゲティー わかめスープ チンゲン菜のあえ物 棒チーズ デコポン	スパゲティー、米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ベーコン、チーズ、バター	チンゲンサイ、たまねぎ、アルファルファもやし、しめじ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、いたけ、生わかめ、あさつき、にんにく、焼きのり、デコポン	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 265 mg
25 (金) (金)	ごはん みそ汁(豆腐・白菜) 豚肉ときのこの炒め物 チーズのサラダ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、卵	いちご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、はくさい、しめじ・しらたもぎたけ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.9 g カルシウム 320 mg
26 (土) (土)	ナポリタン コンソメスープ キャベツのサラダ 果物	スパゲティー、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、ベーコン	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 184 mg
28 (月) (月)	焼豚のチャーハン 中華スープ 春雨サラダ パイナップル	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、焼き豚、ハム、かまぼこ	バナナ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 のりしおポテトフライ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 137 mg
30 (水) (水)	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏肉の照焼 青菜と豆腐の和え物	米、じゃがいも、コーンフレーク、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 480 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 11.4 g カルシウム 275 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※天候など都合によりメニューを変更することがあります。



西綾瀬りりおっこ保育園 4月 前期食献立表



令和7年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	おかゆ 人参と白菜煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 人参ときゅうり煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 大根とほうれん草煮 果物
7	8	9	10	11	12
おかゆ キャベツと玉ねぎ煮 果物	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮 果物	おかゆ 大根と人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎとじゃがいも煮 果物	おかゆ キャベツと人参煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎ煮 果物
14	15	16	17	18	19
おかゆ 小松菜と人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参煮 果物	おかゆ 白菜と人参煮 果物	おかゆ 大根と人参煮 果物	おかゆ きゅうりと人参煮 果物	おかゆ 人参とじゃがいも煮 果物
21	22	23	24	25	26
おかゆ キャベツと玉ねぎ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎとじゃがいも煮 果物	おかゆ 人参とチンゲン菜煮 果物	おかゆ 小松菜ときゅうり煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎ煮 果物
28	29	30			
おかゆ 人参と小松菜煮 果物		おかゆ 小松菜とじゃがいも煮 果物			

西綾瀬りりおっこ保育園4月 中期食・後期食献立表



令和7年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
午前食		おかゆ 人参と白菜のスープ ほうれん草のそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりのスープ チンゲン菜のそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 大根とほうれん草のスープ 人参のそぼろ煮 果物
午後食		人参とほうれん草のうどん 白身魚と白菜煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと玉ねぎのスープ 白身魚とキャベツ煮 果物	人参とチンゲン菜のうどん 白身魚ときゅうり煮 果物	きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚とと小松菜煮 果物	人参とほうれん草のうどん 白身魚と大根煮 果物
	7	8	9	10	11	12
午前食	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスープ 豆腐とキャベツ煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎとじゃがいものスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ 豆腐ときゅうり煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ チンゲン菜のそぼろ煮 果物
午後食	じゃがいもと玉ねぎのうどん 豆腐とキャベツ煮 果物	きゃべつときゅうりのうどん ブロッコリーのそぼろ煮 果物	小松菜と人参のおじや 豆腐と大根煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと玉ねぎのスープ 白身魚とキャベツ煮 果物	きゅうりと人参のうどん キャベツのそぼろ煮 果物	じゃがいもと玉ねぎのうどん 豆腐と人参煮 果物
	14	15	16	17	18	19
午前食	おかゆ 小松菜と人参のスープ 白身魚ときゅうり煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐とキャベツ煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ ほうれん草のそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚とブロッコリー煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 豆腐とキャベツ煮 果物	おかゆ 人参とじゃがいものスープ キャベツのそぼろ煮 果物
午後食	人参ときゅうりのうどん 小松菜のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) キャベツときゅうりのスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	人参とほうれん草のおじや 豆腐と白菜煮 果物	人参とブロッコリーのうどん 大根のそぼろ煮 果物	キャベツとじゃがいものうどん 人参のそぼろ煮 果物	玉ねぎと人参のうどん 白身魚とじゃがいも煮 果物
	21	22	23	24	25	26
午前食	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ 豆腐と小松菜煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 白身魚と白菜煮 果物	おかゆ 玉ねぎとじゃがいものスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ 人参とチンゲン菜のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 小松菜ときゅうりのスープ 豆腐とキャベツ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ キャベツのそぼろ煮 果物
午後食	小松菜と玉ねぎのうどん きゃべつのそぼろ煮 果物	白菜と玉ねぎのうどん 豆腐と人参煮 果物	パン(パン粥) ブロッコリーと玉ねぎのスープ 白身魚とじゃがいも煮 果物	人参と玉ねぎのおじや 豆腐とチンゲン菜煮 果物	白菜と人参のうどん 白身魚ときゅうり煮 果物	キャベツと人参のうどん 豆腐と玉ねぎ煮 果物
	28	29	30			
午前食	おかゆ 人参と小松菜のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物		おかゆ 小松菜とじゃがいものスープ 白身魚と人参煮 果物			
午後食	玉ねぎと人参のうどん きゅうりのそぼろ煮 果物		人参と小松菜のおじや 豆腐とじゃがいも煮 果物			