

4月のこんだて

令和7年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

琴の音保育園

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり
		午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
1	ポークカレー キャベツサラダ すまし汁 フルーツ	Feビスケット	アガラサー 牛乳	豚肉 わかめ ●鶏卵 牛乳	精白米 じゃがいも ルウ 小麦粉	人参・玉ねぎ 粒コーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ 小ネギ フルーツ	16	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 野菜炒め 味噌汁 フルーツ	りんご	大学芋 牛乳	白身魚 ●鶏卵 青のり 豚肉 牛乳	精白米 小麦粉 さつまいも すりごま	トマト キャベツ 玉ねぎ・人参 ピーマン ホウレン草 椎茸・しめじ フルーツ		
2	もちきびご飯 豆腐ナゲット 三色ソテー 味噌汁 フルーツ	Feウエハース	ちんびん 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉 ノンオイルツナ缶 わかめ 牛乳	精白米 もちきび パン粉 ちんびんミックス	玉ねぎ・人参 キャベツ パプリカ 粒コーン缶 しめじ 小ネギ フルーツ	17	もちきび飯 鶏肉マーマレード煮 クーブイリチー 味噌汁 フルーツ	Feウエハース	バナナ蒸しパン フルーツ	鶏肉 刻み昆布 豚肉 油揚げ わかめ ●鶏卵 牛乳	精白米 もちきび じゃがいも 小麦粉	トマト 切干大根 人参 しめじ りんご バナナ		
3	ご飯 鮭ムニエル ホウレン草のお浸し ポトフスープ	バナナ	ジャムサンド 牛乳	●鮭 ●ベーコン 削り節 牛乳	精白米 小麦粉 じゃがいも 食パン	バナナ ホウレン草 白菜 人参 玉ねぎ フルーツ	18	もずく丼ぶり トマトときゅうり和え物 味噌汁 フルーツ	みかん	プリン クッキー 牛乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐 ●鶏卵 牛乳	精白米 ホットケーキ ミックス	ピーマン 人参 粒コーン缶 トマト きゅうり 小松菜 フルーツ		
4	ご飯 豚肉ゴマ照り焼き キャベツ和え そうめん汁 フルーツ	みかん	グレープゼリー ビスケット 牛乳	豚肉 削り節 牛乳	精白米 小麦粉 すりごま そうめん	みかん 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 小ネギ フルーツ	19	豚ニラ丼 白菜和え物 味噌汁 フルーツ	Caせんべい	メロンパン 牛乳	豚肉 削り節 油揚げ 牛乳	精白米 ●トレンツング	玉ねぎ・人参 ニラ・白菜 きゅうり かぼちゃ 小ネギ フルーツ		
5	鶏照り焼き丼 ブロッコリーおかか和え あおさ汁 フルーツ	Caせんべい	くろ棒 牛乳	鶏もも 刻みのり 削り節 絹ごし豆腐 あおさ 牛乳	精白米	レタス 人参 ブロッコリー 小ネギ きゅうり フルーツ	21	三色丼(卵) きゅうりちくわ和え 味噌汁 フルーツ	Feビスケット	ココアクッキー 牛乳	合ひき肉 ●鶏卵 きくわ わかめ 牛乳	精白米 すりごま 小麦粉 バター	小松菜・人参 玉ねぎ きゅうり 大根・小ネギ ニラ・キャベツ フルーツ		
7	キーマカレー きゅうりの甘酢和え 春雨スープ フルーツ	りんご	ヨーグルト せんべい	豚ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃがいも ルウ はるさめ	りんご 玉ねぎ・人参 ピーマン・トマト 粒コーン缶 GP・白菜 きゅうり ネギ・フルーツ	22	沖縄そば もずくの酢の物 ごまカボチャ フルーツ	Feウエハース	鮭おにぎり 牛乳	豚肉 ●カボチャ もずく 鮭フレーク 青のり 刻みのり	沖繩そば すりごま 精白米	小ネギ トマト かぼちゃ フルーツ		
8	もちきびご飯 豚みそ焼肉 切干大根ゴマレサラダ すまし汁 フルーツ	Feウエハース	豆腐スコーン 牛乳	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もちきび すりごま ●ホットケーキ ミックス バター	玉ねぎ ピーマン 切干大根 人参 きゅうり ホウレン草 しめじ フルーツ	23	ご飯 さばの味噌煮 切干大根炒め すまし汁 フルーツ	りんご	ふかし芋 牛乳	さば 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 しらたき さつまいも	りんご 長ねぎ 大根 切干大根 人参 山東菜 フルーツ		
9	ご飯 さばのかば焼き風 ほうれん草きのこソテー 味噌汁 フルーツ	りんご	お好み焼き 牛乳	さば わかめ ●鶏卵 牛乳	精白米 小麦粉	りんご・トマト ホウレン草 粒コーン缶 しめじ・白菜 ニラ・人参 キャベツ フルーツ	24	お子様ランチ ハンバーグ(ハワイアンソース) ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	バナナ	お誕生日ケーキ 牛乳	合ひき肉 牛乳 ●鶏卵 ●鶏ささみ ●ベーコン	精白米 パン粉 ●マヨネーズ じゃがいも ホットケーキミックス バター	バナナ 玉ねぎ・人参 パン缶 ブロッコリー 粒コーン セロリ・キュウリ フルーツ		
10	ご飯 肉じゃが わかめとコーンのサラダ ゆし豆腐汁 フルーツ	バナナ	揚げパン 牛乳	豚肉 わかめ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	精白米 じゃがいも しらたき ロールパン	バナナ・玉ねぎ 人参・GP しめじ キャベツ 粒コーン缶 小ネギ フルーツ	25	お弁当会	マフィン 牛乳						
11	ミートスパゲティ ホウレン草ツナサラダ コンソメスープ フルーツ	みかん	栄養ふりかけお握り 牛乳	豚ひき肉 レバー ノンオイルツナ缶 しらす干し 青のり 削り節	スパゲティ すりごま 精白米	みかん・人参 玉ねぎ・セロリ 白菜・ホウレン草 マッシュルーム缶 トマト缶・キャベツ 粒コーン缶 フルーツ	26	マーボー丼 小松菜ツナ和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい	タンパクアレルギー 牛乳	絹ごし豆腐 豚ひき肉 ノンオイルツナ缶 わかめ 牛乳	精白米	椎茸・人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 小松菜 小ネギ フルーツ		
12	お弁当会	亀の甲せんべい 牛乳				28	タコライス風 かぼちゃサラダ もずくスープ フルーツ	Feビスケット	レースクッキー 牛乳	豚ひき肉 チーズ もずく 絹ごし豆腐 ●鶏卵 牛乳	精白米 ●マヨネーズ 小麦粉 バター	玉ねぎ・人参 レタス・トマト かぼちゃ 粒コーン缶 きゅうり ネギ・レースン フルーツ			
14	ご飯 鶏肉のネギ南蛮 ジャーマンポテト コンソメスープ	Feビスケット	ミニマドレーヌ 牛乳	鶏もも ●ベーコン ●鶏卵 牛乳	精白米 じゃがいも バター ホットケーキ ミックス	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 人参 フルーツ	29	昭和の日							
15	ご飯 豚肉生姜焼き ひじき煮物 味噌汁 フルーツ	みかん	きな粉クリームサンド 牛乳	豚肉 ひじき 油揚げ きな粉 牛乳	精白米 食パン バター	みかん 玉ねぎ ピーマン・人参 ブロッコリー 大根 いんげん しめじ・フルーツ	30	もちきびご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり(卵) 味噌汁 フルーツ	バナナ	いちごミルクマフィン 牛乳	鶏もも ●鶏卵 牛乳	精白米 もちきび うずまき 小麦粉	バナナ 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ フルーツ		

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています(●卵の表示)

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。