

2025年 4月 よていこんだてひょう 石沢保育園									
日(曜日)		献立	未満児 朝のおやつ	未満児 フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材			
						赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	火	【入園・進級おめでとう給食】 チャーハン 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ ナポリタン わかめスープ オレンジゼリー	ヨーグルト		バナナ 牛乳	ヨーグルト 卵 ハム 豚ひき肉 ベーコン ごま 牛乳	ごま油 パン粉 米 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ ゼリーの素 スパゲッティ	ねぎ 玉ねぎ レタス 人参 きゅうり ピーマン わかめ みかん缶 バナナ	
2	水	赤魚の煮付け 人参グラッセ 豚バラと大根のボン酢炒め ごはん みそ汁 キウイ	パン 牛乳	きゅうりの浅漬け	●さつま いもパイ 牛乳	牛乳 赤魚 豚肉 油揚げ 卵	バター ごま油 米 さつまいも パン パイシート	人参 大根 生姜 ねぎ しめじ キウイ きゅうり	
3	木	焼肉 レタス ほうれん草とちくわのごまみそ和え ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	スイート トマト	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ ごま 花麩 ヨーグルト	マヨネーズ 米	レタス ほうれん草 人参 とろろ昆布 トマト	
4	金	広東麺 ニラ入りスクランブルエッグ 牛乳 オレンジ	バナナ 牛乳	がんもど きの含め 煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび 卵 がんもどき	中華麺 片栗粉 ごま油 米	バナナ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 筍 白菜 きくらげ ニラ オレンジ	
5	土	タンメン かぼちゃのチーズ焼き 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	チキンナ ゲット	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ チキンナゲット	中華麺 コーン缶	人参 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし にんにく かぼちゃ キウイ	
7	月	サバの竜田揚げ ブロッコリー 筑前煮 ごはん みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	白菜のク リーム煮	お菓子 牛乳	牛乳 サバ 鶏肉 豆腐	片栗粉 小麦粉 米	ブロッコリー 人参 筍 しいたけ 蓮根 ごぼう あおさ グレープフルーツ 白菜	
8	火	肉団子ときのこのトマト煮 キャベツとツナのサラダ パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	ハッシュ ドポテト	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳	パン ジャム パン粉 オリーブオイル 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 米	玉ねぎ しめじ えのき 舞茸 トマト缶 にんにく パセリ キャベツ きゅうり バナナ	
9	水	鶏肉の塩麴焼き レタス トマト ブロッコリーとコーンのソテー ごはん すまし汁 ヨーグルト	パン 牛乳	しいたけ の佃煮	●焼きゆ べし 牛乳	牛乳 鶏肉 はんぺん ヨーグルト 花かつお	マヨネーズ コーン缶 米 パン	ねぎ レタス トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ しいたけ	
10	木	チーズ入り豚カツ せんキャベツ 小松菜と油揚げの煮浸し ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	もやしの カレーマ リネ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 卵 油揚げ 花かつお 麩	小麦粉 パン粉 オリーブオイル 米	キャベツ 小松菜 しめじ 人参 大根 キウイ もやし	
11	金	わかめ鶏うどん じゃがいもとツナのカレット 牛乳 パイナップル	バナナ 牛乳	キャベツと ベーコン のスープ煮	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 なんと 卵 ツナ缶 チーズ ベーコン	うどん じゃがいも 片栗粉 コーン缶 米	バナナ 干しいたけ 人参 ねぎ わかめ パイナップル キャベツ	
12	土	あんかけうどん 野菜の白和え 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	ちくわの かば焼き 風	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 ごま 板かまぼこ ちくわ	うどん 片栗粉 小麦粉	人参 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ	
14	月	鶏天 レタス トマトとしらすの中華和え ふりかけごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	きゅうり のゆかり 和え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ごま しらす干し 豆腐	小麦粉 片栗粉 マヨネーズ ごま油 米	生姜 にんにく レタス トマト 青じそ えのき わかめ オレンジ きゅうり ゆかり	
15	火	サケのタルタルソース焼き ブロッコリー 大根ときゅうりの甘酢漬 パン 春雨スープ いちご	ヨーグルト	豚肉とご ぼうのし ぐれ煮	おにぎり お茶	ヨーグルト サケ 卵 ベーコン 豚肉	パン ジャム 春雨 マヨネーズ 米	玉ねぎ パセリ ブロッコリー 大根 きゅうり 人参 ピーマン いちご 生姜 ごぼう	
16	水	すきやき風煮 かぼちゃとクリームチーズのサラダ ごはん みそ汁 グレープフルーツ	パン 牛乳	ツナピー マン	●豆乳ブ リン	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ ツナ缶 豆乳 ゼラチン	マヨネーズ 米 生クリーム パン	えのき 系こんにゃく 白菜 ねぎ 筍 かぼちゃ きゅうり わかめ ピーマン グレープフルーツ レモン	
17	木	納豆ぎょうざ トマト ホイコーロー ごはん すまし汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	お菓子 牛乳	キャロッ トラペ	お菓子 牛乳	牛乳 納豆 豚肉 板かまぼこ ヨーグルト	ぎょうざの皮 米 ヤクルト オリーブオイル	ほうれん草 ねぎ トマト キャベツ ピーマン にんにく 舞茸 人参	
18	金	キャベツとしらすのペペロンチーノ ごぼうとささみのみそマヨ和え かきたま汁 キウイ	バナナ 牛乳	小松菜の 韓国のに 和え	おにぎり お茶	牛乳 しらす干し ごま ささみ 卵	スパゲッティ 片栗粉 オリーブオイル 米 マヨネーズ	バナナ キャベツ しめじ にんにく パプリカ ごぼう 人参 ひじき ねぎ 干しいたけ キウイ 小松菜 のり	
19	土	ハヤシライス もやしのナムル フルーツヨーグルト お茶	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのス ープ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ハム グリーンピース ヨーグルト	じゃがいも ごま油 ハヤシルウ 米	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 もやし きゅうり バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 ブロッコリー	
21	月	タラのきのこあんかけ 切干大根とひき肉のカレー炒め ごはん みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	青のりポ テト	●チーズカ ップケーキ 牛乳	牛乳 タラ 豚ひき肉 うす揚げ チーズ 卵	片栗粉 じゃがいも 小麦粉 生クリーム 米	しめじ えのき 干しいたけ 舞茸 ねぎ 生姜 切干大根 ピーマン 白菜 グレープフルーツ 青のり	
22	火	豆腐の小判揚げ レタス トマト ブロッコリーと卵のサラダ パン 牛乳 オレンジ	ヨーグルト	ささみと わかめの 中華和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 豆腐 卵 豚ひき肉 ハム 牛乳 ささみ ごま	パン ジャム 片栗粉 マヨネーズ 米	しいたけ 人参 生姜 レタス トマト ブロッコリー オレンジ わかめ	
23	水	とん平焼き すき昆布とさつま揚げの煮物 ごはん みそ汁 バナナ	パン 牛乳	かぼちゃ のミルク 煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 花かつお さつま揚げ	マヨネーズ 米 じゃがいも パン	キャベツ 青のり すき昆布 人参 ニラ バナナ かぼちゃ	
24	木	アスパラの肉巻きフライ せんキャベツ 筍とちくわのきんぴら ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	お魚ソー セージ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 ちくわ 豆腐 ヨーグルト 魚肉ソーセージ	小麦粉 パン粉 米 ごま油	アスパラ キャベツ 筍 人参 ねぎ とろろ昆布	
25	金	【保育参観日～お花見弁当】 いなり寿司 油淋鶏 レタス チーズ入りちくわ 小松菜とカニカマの塩昆布和え いちご	バナナ 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 うす揚げ チーズ ちくわ 鶏肉 ごま カニカマ	片栗粉 ごま油 米	バナナ 生姜 にんにく ねぎ レタス 小松菜 しめじ 塩昆布 いちご	
26	土	焼きそば ほうれん草の磯辺和え ニラもやしスープ オレンジ	お菓子 牛乳	タラのお ろし煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 タラ	中華麺 コーン缶	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ほうれん草 のり ニラ もやし オレンジ 大根	
28	月	高野豆腐の肉詰め煮 チンゲン菜の中華炒め ごはん みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	舞茸の天 ぷら	お菓子 牛乳	牛乳 高野豆腐 卵 鶏ひき肉 ベーコン	片栗粉 ごま油 米 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 生姜 人参 しいたけ きくらげ チンゲン菜 ぶりのり ねぎ 舞茸	
29	火	昭和の日							
30	水	ソースカツ丼 若竹煮 みそ汁 キウイ	ヨーグルト	コーンお 焼き	●人参ク ッキー 牛乳	ヨーグルト 豚肉 卵 うす揚げ 豆腐	小麦粉 パン粉 米 コーン缶 バター	キャベツ 筍 わかめ なめこ 大根 キウイ パセリ 人参	