



亀有りりおっこ保育園 4月 給食献立表



令和7年

日／曜	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		
1 (火) 曜	肉味噌ラーメン 麦茶 チンゲン菜の中華あえ 棒チーズ	グレープフルーツ	生中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、卵、チーズ、ハム、米みそ、生クリーム	グレープフルーツ、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、いちご	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 27.6 g 食塩 2.4 g	
2 (水) 曜	ご飯 すまし汁(白菜) 鯖の味噌焼き きんぴらごぼう	バナナ	米、砂糖、ごま、ごま油、ごま	牛乳、さば、ウインナー、米みそ、卵	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、小松菜	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 25.5 g 食塩 1.9 g	
3 (木) 曜	ご飯 みそ汁(なめこ・みつば) 肉豆腐 ほうれん草のごまあえ	オレンジ	米、砂糖、焼ふ、グラニュー糖、ごま	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、バター、かまぼこ、米みそ	オレンジ、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	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.8 g 食塩 1.8 g	
4 (金) 曜	麦パン 麦茶 クリームシチュー チーズのサラダ	デコボン	麦パン、米、じゃがいも、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、ハム、チーズ	デコボン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.4 g 食塩 2.8 g	
5 (土) 曜	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 食塩 2.5 g	
7 (月) 曜	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、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	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	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.9 g 食塩 2.3 g	
8 (火) 曜	ちゃんぽんうどん 麦茶 ポテトサラダ 棒チーズ	グレープフルーツ	ゆでうどん、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ブルーベリージャム、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 454.0 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g 食塩 2.2 g	
9 (水) 曜	ご飯 すまし汁(えのき・麴) かれいの煮つけ ほうれん草のゴマ味噌あえ	オレンジ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、焼ふ、ごま	牛乳、かれい、木綿豆腐、卵、米みそ	オレンジ、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 ホットケーキ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 9.7 g 食塩 1.9 g	
10 (木) 曜	ご飯 みそ汁(なめこ・小松菜) シュウマイ 切干し大根のサラダ	バナナ	米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、米みそ、かにかまぼこ	バナナ、アルファルファもやし、たまねぎ、こまつな、なめこ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、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 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.1 g 食塩 2.2 g	
11 (金) 曜	ロールパン クラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ	いちご	ロールパン、米、じゃがいも、ごま	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム、あさり水煮缶、ベーコン、とろけるチーズ	いちご、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 焼きおにぎり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.5 g 食塩 2.8 g	
12 (土) 曜	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、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 食塩 2.0 g	
14 (月) 曜	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 パイナップル		じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、フレンチドレッシング	牛乳、豚ひき肉、卵、粉チーズ	たまねぎ、パイナップル、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 牛乳130 芋もち	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.9 g 食塩 1.3 g	
15 (火) 曜	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	デコボン	ゆでうどん、小麦粉、さといも、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、無塩バター、ちくわ、チーズ、油揚げ、きな粉	デコボン、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 きな粉クッキー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 27.9 g 食塩 1.8 g	

日／曜	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		
16 (水)	ごま塩ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) カジキまぐろのステーキ 切干し大根とひじきのサラダ	米、押麦、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かじき、チキンナゲット、絹ごし豆腐、ベーコン、米みそ	グレープフルーツ、なめこ、アルファルファもやし、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、糸みつば、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.6 g 食塩 2.7 g	
17 (木)	グリーンピースご飯 バナナ みそ汁(キャベツ・わかめ) 肉じゃが チンゲン菜のあえ物	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、きな粉	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しらたき、キャベツ、アルファルファもやし、グリーンピース、ねぎ、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.1 g 食塩 1.7 g	
18 (金)	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	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 食塩 1.9 g	
19 (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 食塩 2.5 g	
21 (月)	深川めし みそ汁(小松菜・わかめ) キャベツのゆかりあえ パイナップル	米、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、あさり、卵、米みそ、油揚げ、バター	パイナップル、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 ヨーグルトケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.5 g 食塩 2.0 g	
22 (火)	和風きのこスパゲティ わかめスープ ミモザサラダ 棒チーズ	スパゲティ、食パン、マーガリン、油、砂糖	牛乳、ベーコン、チーズ、ハム、粉チーズ、バター	デコボン、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、生わかめ、あさつき、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.2 g 食塩 1.6 g	
23 (水)	竹の子ご飯 豚汁 小松菜の納豆あえ グレープフルーツ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉(ばら)、油揚げ、かまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、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 マシュマロサンド	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.8 g 食塩 2.0 g	
24 (木)	ご飯 バナナ みそ汁(豆腐・白菜) 豚肉ときのこの炒め物 ひじきときゅうりのサラダ	米、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、コンデンスミルク、卵、ハム、米みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、はくさい、しめじ、しらたもぎたけ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.2 g 食塩 2.3 g	
25 (金)	ロールパン オレンジ 野菜スープ ★ラッキーDAY サーモンフライタルトソース カリカリベーコンサラダ	ロールパン、干しとうめん、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	牛乳、さけ、卵、ベーコン、なると、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、あさつき、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.7 g 食塩 2.8 g	
26 (土)	ソース焼きそば 中華スープ 果物 カレー風味ソー	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 食塩 2.7 g	
28 (月)	焼豚のチャーハン 中華スープ 春雨サラダ グレープフルーツ	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、ハム、かまぼこ	グレープフルーツ、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、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 のりしおポテトフライ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.6 g 食塩 2.1 g	
30 (水)	ご飯 バナナ 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、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、バター、かまぼこ、牛乳、米みそ	バナナ、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 ジョア パウンドケーキ	エネルギー 675 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.6 g 食塩 2.2 g	



*天候などの都合によりメニューを変更することがあります。
※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。



亀有りりおっこ保育園 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 人参ときゅうり煮 果物	おかゆ 小松菜と人参煮 果物	おかゆ ほうれん草と白菜煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎ煮 果物	おかゆ 人参と大根煮 果物
7	8	9	10	11	12
おかゆ キャベツときゅうり煮 果物	おかゆ キャベツとじゃが芋煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮 果物	おかゆ じゃが芋とキャベツ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参煮 果物
14	15	16	17	18	19
おかゆ 小松菜と人参煮 果物	おかゆ 大根と人参煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎ煮 果物	おかゆ じゃが芋とチンゲン菜煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎ煮 果物
21	22	23	24	25	26
おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮 果物	おかゆ 人参とブロッコリー煮 果物	おかゆ じゃが芋と小松菜煮 果物	おかゆ キャベツときゅうり煮 果物	おかゆ 小松菜ときゅうり煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参煮 果物
28	28	28			
おかゆ 玉ねぎときゅうり煮 果物		おかゆ 玉ねぎとじゃが芋煮 果物			

亀有りりおっこ保育園 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 人参ときゅうりのスープ チンゲン菜と白身魚煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ 白菜のそぼろ煮 果物	おかゆ ほうれん草と白菜のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ 人参と大根のスープ 豆腐とほうれん草煮 果物
午後食		人参とチンゲン菜のうどん きゅうりと豆腐煮 果物	人参と白菜のおじや 小松菜と白身魚煮 果物	ほうれん草と人参のうどん 白菜のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) じゃが芋のそぼろ煮 キャベツときゅうりのスープ 果物	ほうれん草と大根のうどん 人参のそぼろ煮 果物
	7	8	9	10	11	12
午前食	おかゆ きゃべつときゅうりのスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツとじゃが芋のスープ きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 白菜と白身魚 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 じゃが芋とキャベツのスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツのそぼろ煮 果物
午後食	玉ねぎとキャベツのうどん きゅうりと白身魚煮 果物	きゅうりとキャベツのうどん 人参のそぼろ煮 果物	人参と白菜のおじや ほうれん草と豆腐煮 果物	小松菜と人参のうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	パン(パン粥) ブロッコリーのそぼろ煮 玉ねぎと人参のスープ 果物	キャベツと人参のうどん きゅうりと豆腐煮 果物
	14	15	16	17	18	19
午前食	おかゆ 小松菜と人参のスープ キャベツと豆腐煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ じゃが芋とチンゲン菜のスープ キャベツと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物
午後食	玉ねぎとトマトのうどん 小松菜のそぼろ煮 果物	ねぎと人参のうどん 大根と豆腐煮 果物	きゅうりと人参のおじや 玉ねぎのそぼろ煮 果物	玉ねぎとキャベツのうどん じゃが芋と白身魚煮 果物	パン(パン粥) キャベツと豆腐煮 玉ねぎときゅうりのスープ 果物	玉ねぎとチンゲン菜のうどん 人参と豆腐煮 果物
	21	22	23	24	25	26
午前食	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ 人参とブロッコリーのスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ じゃが芋と小松菜のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 白菜のそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜ときゅうりのスープ キャベツと白身魚煮 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
午後食	ブロッコリーと人参のうどん 玉ねぎの豆腐煮 果物	玉ねぎと人参のうどん ブロッコリーと豆腐煮 果物	大根と人参のおじや 小松菜と白身魚煮 果物	ねぎと人参のうどん 豆腐ときゅうり煮 果物	パン(パン粥) キャベツとトマトのスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物	キャベツと玉ねぎのうどん じゃが芋のそぼろ煮 果物
	28	29	30			
午前食	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 小松菜の白身魚煮 果物		おかゆ 玉ねぎとじゃが芋のスープ 人参の白身魚煮 果物			
午後食	小松菜とねぎのうどん きゅうりのそぼろ煮 果物		人参と小松菜のうどん じゃが芋のそぼろ煮 果物			