

食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう!!

食事は、朝・昼・夕，主食・主菜・副菜，赤・黄・緑!



2025年 4月の献立表

栄養素	区分	食事摂取目標	
		乳児	幼児
熱量(kcal)		460	600
蛋白質(g)		17	23
脂質(g)		13	17
カルシウム(mg)		220	280

日	曜日	昼食		使用材料 3色食品表			朝おやつ	3時おやつ	
		主食	乳幼児	赤 〈血・肉・骨・歯のもと〉	黄 〈かや体温のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	乳児		
1	火	ご飯	鶏肉のごま焼き ブロッコリーのツナ和え・煮豆 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・ツナ・金時豆(乾)・ 油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・きな粉	米・いりごま(黒)・いりごま(白)・ マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・ 片栗粉	ブロッコリー・人参・コーン・白菜	豆乳	牛乳・いりこ 豆乳もち	
2	水	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 南瓜サラダ 玉ねぎの味噌汁	豚もも(国産)・中みそ・いりこ・無 調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・こし あん・わかめ	米・片栗粉・サラダ油・春雨・きび 砂糖・ごま油・マヨネーズ(卵不使 用)・パイシート	ピーマン・玉ねぎ・しょうが・にん じく・かぼちゃ・きゅうり・人参・ コーン	豆乳	牛乳・するめ ねじりあんパイ	
3	木	麦ご飯	ぶりの照り焼き 煮豆・小松菜のおかか和え しめじの味噌汁	ブリ・高野豆腐・ちくわ・かつお 節・中みそ・いりこ・無調整豆 乳・牛乳・昆布・木綿豆腐	米・押麦・きび砂糖・サラダ油・薄 力粉・ココアパウダー	小松菜・白菜・人参・玉ねぎ・しめ じ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ココアパン	
4	金	ご飯	豆腐のみそグラタン 白菜の磯和え・蒸し人参 大根のお吸い物	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・中み そ・ツナ・刻みのり・かつお節・無 調整豆乳・牛乳・シラス・卵	米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂 糖・ごま油・いりごま(白)	にんにく・玉ねぎ・パセリ(乾)・白 菜・人参・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳 卵じゃこおにぎり	
5	土	スパゲティ	きのこクリームスパゲティ ポテトサラダ・ブロッコリー おにぎり	豚ミンチ(国産)・牛乳・パルメザン チーズ・無調整豆乳・木綿豆腐	スパゲティ・サラダ油・バター・き び砂糖・じゃが芋・マヨネーズ(卵 不使用)・米・薄力粉・黒砂糖	にんにく・マッシュルーム・しめじ・玉 ねぎ・エリンギ・えのき茸・人参・パ セリ・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 黒糖ドーナツ	
7	月	ご飯	たらのカレーパン粉焼き 切干大根煮・胡瓜の梅塩昆布和え 玉ねぎの味噌汁	たら・油揚げ・ちくわ・塩昆布・中 みそ・いりこ・無調整豆乳・牛 乳・わかめ	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ 薄力粉	パセリ・切干大根・人参・干し椎 茸・グリーンピース・きゅうり・梅 干・玉ねぎ・バナナ・レモン	豆乳	牛乳・バナナ レモンクッキー	
8	火	ご飯	豚肉の生姜焼き キャベツの塩ごまサラダ 豆腐の味噌汁	豚もも(国産)・ツナ・木綿豆腐・中 みそ・いりこ・無調整豆乳・牛 乳・かつお節・わかめ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ ごま油	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・人 参・きゅうり・にんにく	豆乳	牛乳・いりこ 焼きおにぎり	
9	水	ご飯	さわらのマーメイド焼き 大根のツナサラダ・煮豆 白菜の味噌汁	さわら・中みそ・ツナ・金時豆・油 揚げ・いりこ・無調整豆乳・牛 乳・するめ	米・マーメイド・サラダ油・マヨ ネーズ(卵不使用)・きび砂糖・薄力 粉	大根・人参・コーン・パセリ(乾)・ 白菜・かぼちゃ	豆乳	牛乳・するめ 南瓜ケーキ	
10	木	麦ご飯	鶏のから揚げ もやしのごま酢和え・ひじき煮 キャベツの味噌汁	鶏もも(国産)・ひじき(乾)・油揚 げ・中みそ・いりこ・無調整豆 乳・牛乳・わかめ	押麦・米・ごま油・薄力粉・片栗 粉・サラダ油・いりごま(白)・きび 砂糖	しょうが・にんにく・太もやし・ きゅうり・人参・干し椎茸・グリ ンピース・キャベツ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 麩のラスク	
11	金	ご飯	和風ミートローフ 白菜のゆかり和え・さつま芋 大根の味噌汁	合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国 産)・おから・無調整豆乳・油揚 げ・中みそ・いりこ・牛乳・ツナ	米・じゃが芋・きび砂糖・さつま 芋・食パン・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・にんにく・白菜・人参・ きゅうり・大根・コーン・パセリ	豆乳	牛乳 味噌マヨコーントースト	
12	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
14	月	ご飯	鮭の塩焼き 南瓜・ブロッコリーの和え物 えのきの味噌汁	秋鮭・油揚げ・中みそ・いりこ・無 調整豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・いりごま(白)・きび 砂糖・上新粉・薄力粉	かぼちゃ・ブロッコリー・えのき 茸・人参・キャベツ・クリームコー ン	豆乳	牛乳・チーズ チュロス	
15	火	ご飯	マーボー豆腐 根菜サラダ わかめスープ	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・赤み そ・ツナ・わかめ・花かつお・無調 整豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ マヨネーズ(卵不使用)・ごま油・米 粉	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・ しょうが・にんにく・ごぼう・れん こん・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 人参ポーロ	
16	水	ご飯	たららのムニエル(レモンソース) ほうれん草の胡麻和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	たら・ちくわ・金時豆・中みそ・い りこ・無調整豆乳・牛乳・昆布・ 鶏ミンチ(国産)・刻みのり・わかめ	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・ マヨネーズ(卵不使用)・いりごま (白)	にんにく・レモン・ほうれん草・白 菜・人参・玉ねぎ・しょうが	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 そぼろおにぎり	
17	木	麦ご飯	チキンカレー キャベツのサラダ ミニトマト	鶏もも(国産)・無調整豆乳・牛乳・ いりこ	米・押麦・じゃが芋・きび砂糖・片 栗粉・サラダ油・薄力粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・しょうが・にんに く・キャベツ・きゅうり・コーン・ ミニトマト	豆乳	牛乳・いりこ 黒糖蒸しパン	
18	金	ご飯	擬製豆腐 白菜のおかかマヨ和え・昆布煮 大根の味噌汁	木綿豆腐・卵・鶏ミンチ(国産)・筈 わかめ・ちくわ・かつお節・昆布 巻・中みそ・いりこ・無調整豆 乳・牛乳・豚ばら(国産)・わかめ	米・きび砂糖・サラダ油・マヨネー ズ(卵不使用)・スパゲティ	グリーンピース・干し椎茸・人参・白 菜・大根・バナナ・玉ねぎ・ピーマ ン	豆乳	牛乳・バナナ ナポリタン	
19	土	ラーメン	そぼろラーメン 胡瓜の和え物 おにぎり	ワカメご飯の素・豚ミンチ(国産)・ 鶏ミンチ(国産)・赤みそ・いりこ・ ツナ・無調整豆乳・牛乳	米・焼きそば麺・サラダ油・ごま 油・きび砂糖・じゃが芋	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・人 参・太もやし・葉ねぎ・きゅうり・ コーン	豆乳	牛乳 フライドポテト	
21	月	ご飯	さわらの香味焼き 切干大根煮・さつま芋 キャベツの味噌汁	さわら・かつお節・油揚げ・中み そ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・ するめ(乾)・豚もも(国産)・わかめ	米・きび砂糖・ごま油・いりごま (白)・さつま芋・スパゲティ・サラ ダ油	にんにく・切干大根・人参・干し椎 茸・グリーンピース・キャベツ・玉 ねぎ・ピーマン	豆乳	牛乳・するめ 塩昆布おにぎり	
22	火	ご飯	おからバーグ もやしのナムル・南瓜 玉ねぎの味噌汁	おから・無調整豆乳・豚ミンチ(国 産)・筈わかめ・ツナ缶・塩昆布・ 油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・昆 布・つぶあん	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂 糖・片栗粉・ごま油・薄力粉	玉ねぎ・太もやし・人参・かぼち ゃ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 あずき蒸しパン	
23	水	ご飯	豚肉の胡麻炒め スパゲティサラダ 根菜汁	豚もも(国産)・中みそ・いりこ・無 調整豆乳・牛乳・チーズ・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・いりご ま・片栗粉・スパゲティ・マヨネー ズ(卵不使用)・マカロニ	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・人 参・コーン・大根・ごぼう	豆乳	牛乳・チーズ マカロニきなこ	
24	木	麦ご飯	ぶりの甘辛ダレ キャベツの塩昆布和え・煮豆 白菜の味噌汁	ブリ・塩昆布・金時豆・油揚げ・中 みそ・いりこ・無調整豆乳・牛 乳・わかめ	米・押麦・片栗粉・白絞油・きび砂 糖・さつま芋	おろししょうが・キャベツ・人参・ 白菜	豆乳	牛乳 焼きいも	
25	金	ご飯	鶏の照り焼き 小松菜のツナ和え・じゃがバター えのきの味噌汁	鶏もも(国産)・ツナ・中みそ・い りこ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが 芋・バター・米粉	小松菜・人参・白菜・パセリ・えの き茸・玉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 豆腐のパンケーキ	
26	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
28	月	ご飯	カレイの味噌煮 大根の梅塩昆布和え・ミニトマト 豆腐のお吸い物	カレイ・中みそ・ちくわ・塩昆布・ 木綿豆腐・かつお節・無調整豆 乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・食パン・バター・い りごま(白)	おろししょうが・大根・人参・梅 干・ミニトマト	豆乳	牛乳 セサミトースト	
30	水	ご飯	干草焼き さつま芋の甘煮・もやしの中華和え 大根の味噌汁	卵・鶏ミンチ(国産)・ちくわ・油揚 げ・中みそ・いりこ・無調整豆 乳・牛乳・パルメザンチーズ	米・さつま芋・きび砂糖・いりごま (白)・ごま油・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・太もやし・人 参・きゅうり・大根・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ お麩チーズラスク	

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
 ※昼食の汁ものだしには、かつお昆布だしとiriこだしを使用しています。
 ※その他調味料として、濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・塩・酢・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・お好みソース・
 野菜フイオンを使用しています。
 ※お肉に関してはすべて国産を使用しておりますが、表記上、省略させていただく場合もございますのでご了承ください。

