

令和7年 4月献立表

二川保育園(有野作成)

日	曜	主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal		(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
14	月	塩焼きそば 439/424kcal	中華サラダ わかめスープ	♪オレンジゼリー 麦茶・おせんべい ☆ヨーグルト	豚肉 ひじき カニカマ わかめ	焼きそば麺	きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 コーン 葱 オレンジ 椎茸	
15	火	ごはん 557/517kcal	鯖の味噌煮 チンゲン菜のお浸し 若竹汁	♪コーンフレークスナック 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	鯖 卵 豆腐 わかめ	ごはん コーンフレーク	チンゲン菜 もやし 人参 玉ねぎ 葱 三つ葉 えのき バナナ 筍	
2	水	ごはん 450/392kcal	鯖のきゃべつ焼き レタスのオニドレサラダ 厚揚げのみそ汁	♪パンラスク 牛乳・オレンジ ☆チーズ	鯖 ごま 厚揚げ	ごはん パン じゃが芋	きゃべつ 玉ねぎ レタス 人参 もやし コーン 葱 胡瓜 舞茸 オレンジ	
3	木	コッペパン 495/414kcal	ミート茄子 じゃが芋デリサラダ かぶのスープ	♪ほうとうかりんとう 牛乳・パイナップル ☆プルーン	豚肉 卵	パン じゃが芋 ほうとう	玉ねぎ 茄子 きゃべつ もやし ブロッコリー かぶ 人参 豆苗 エリンギ パイナップル しめじ	
4	金	ごはん 624/558kcal	春野菜カレー コールスロー キウイフルーツ・チーズ	♪ビーフン 牛乳・バナナ ☆ココア	鶏肉 豚肉 ハム チーズ	ごはん ビーフン じゃが芋	アスパラ 玉ねぎ かぶ ニラ 人参 もやし コーン きゃべつ 胡瓜 キウイフルーツ バナナ	
19	土	サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
7	月	ごはん 472/395kcal	鯖のミラノ風焼き グリーンサラダ ポトフ	♪きゃべつ焼き 牛乳・パイナップル ☆プルーン	鯖 チーズ ウインナー	ごはん じゃが芋	アスパラ レタス もやし ブロッコリー 人参 玉ねぎ きゃべつ しめじ パイナップル	
8	火	かけうどん 467/448kcal	春菊のかき揚げ ごぼうサラダ	♪おかかチーズおにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	かまぼこ 魚肉ソーセージ ちくわ チーズ 鶏肉 かつお節	うどん ごはん	春菊 玉ねぎ 葱 人参 牛蒡 コーン もやし しいたけ えのき 胡瓜 オレンジ	
9	水	ごはん 509/412kcal	チンジャーローズ風 春雨サラダ 中華スープ	♪ミルクプリン 麦茶・おせんべい ☆バナナ	豚肉 卵 ハム 明治おいしい牛乳	ごはん 春雨	玉ねぎ ピーマン もやし みかん 筍 コーン 胡瓜 葱 人参 チンゲン菜 椎茸	
10	木	わかめごはん 528/442kcal	赤魚の煮つけ 彩和え 豚汁	♪ラザニア風 牛乳・バナナ ☆プルーン	かまぼこ わかめ 赤魚 豚肉 チーズ	ごはん じゃが芋 ペンネ	もやし チンゲン菜 人参 胡瓜 牛蒡 葱 玉ねぎ バナナ しめじ	
11	金	ごはん 678/619kcal	春野菜シチュー アスパラサラダ キウイフルーツ・一口ゼリー	♪きな粉クリームパン 牛乳・デコボン ☆ヨーグルト	鶏肉 きな粉	ごはん パン じゃが芋	きゃべつ アスパラ もやし 人参 玉ねぎ レタス かぶ コーン キウイフルーツ デコボン	
5	土	ごはん 580/464kcal	中華煮 ひじきのサラダ 葱スープ	♪黒蜜蒸しパン 麦茶・バナナ ☆★おかし	豚肉 ひじき	ごはん	玉ねぎ チンゲン菜 人参 胡瓜 葱 椎茸 バナナ	
1	火	🌸進級おめでとう給食🌸						
25	金	♥誕生会 お楽しみ給食♥						

※献立内の青色は食育カレンダーの給食を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

♪『4月の食育カレンダー給食』

4日『米粉の日』「米」という漢字は分解すると八十八になります。米粉は米の子ども、米の半分と解釈して八十八の半分の四十四という理由から、4月4日になったそうです。上新粉、ビーフン、おせんべいも米粉で作られています。お米はごはんだけでなく、姿を変えていろいろな食品になっています。給食では『ビーフン』を提供します。

9日『良いピーマンの日』「P」と「9」の形が似ていることから「よ(4)いP(9)マン」の語呂合わせになっています。ピーマンは緑黄色野菜で、ビタミンCやカロテンが多く、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。給食では『チンジャーローズ』を提供します。

14日『オレンジデー』オレンジの魅力を広めることを目的に記念日として制定されました。オレンジのビタミンCは風邪をひきにくくする効果があるといわれています。たくさん食べて風邪を予防しましょう。給食では『オレンジゼリー』を提供します。

17日『なすび記念日』「よ(4)い(1)なす(7)」の語呂合わせです。給食では『ミート茄子』を提供します。

23日『明治おいしい牛乳の日』ほのかな甘みとまろやかなコクはそのままに、すっきりとした後味で仕上げた「明治おいしい牛乳」をさらに多くの人に味わってもらうことを目的に、明治が記念日を制定しました。なお、日には「明治おいしい牛乳」が全国発売を開始した2002年4月23日にちなんでいます。給食では『牛乳プリン』を提供します。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。