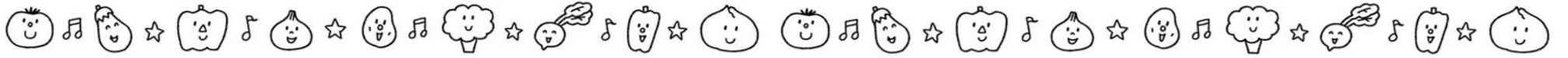


4月の献立



令和7年度 めいまいピーノこども園 (3号児)

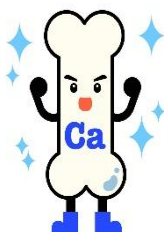
日	曜日	朝おやつ	献立名	材料	午後おやつ
1	火	せんべい 牛乳	チキンライス スープ 果物	米 玉葱 人参 鶏ひき肉 ピーマン パプリカ ケチャップ コンソメ 塩 じゃがいも ブロッコリー ウィンナー コンソメ りんご	おふラスク おつゆ麩 牛乳 バター 三温糖 牛乳
2	水	ビスケット 牛乳	ロールパン クリームシチュー 白菜とベーコンのサラダ	ロールパン(小麦・乳) 玉葱 人参 鶏もも肉 じゃがいも ブロッコリー 牛乳 シチューミックス 白菜 人参 きゅうり ベーコン 酢 三温糖 塩 油	五目おにぎり 米 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ 三温糖 料理酒 鰹だし 醤油 みりん むぎ枝豆 お茶
3	木	塩せんべい 牛乳	ご飯 鶏肉のレモン風味 キャベツの炒め物 果物	米 鶏もも肉 塩 料理酒 片栗粉 油 醤油 三温糖 レモン果汁 キャベツ パプリカ ベーコン しめじ ひじき みりん ごま油 醤油 バナナ	ボンデケージョ じゃがいも 米粉 片栗粉 塩 ウィンナー 油 牛乳
4	金	クッキー 牛乳	ご飯 かわいいのピザ風焼き ウィンナーポテト スープ	米 かわいい 料理酒 ケチャップ 玉葱 ピーマン コーン チーズ じゃがいも アスパラガス 人参 ウィンナー パセリ 塩 ほうれん草 もやし コンソメ	ココア蒸しパン ホットケーキミックス 卵 牛乳 ココア 牛乳
5	土	塩せんべい 牛乳	ちらし寿司 すまし汁	米 干し椎茸 人参 油揚げ しらす干し さやえんどう 三温糖 醤油 塩 みりん 鰹だし 酢 きざみのり 木綿豆腐 椎茸 みつば 醤油 みりん かつお・昆布だし	お菓子 牛乳
7	月	ビスケット 牛乳	ご飯 豆腐チャンプルー バンバンジーサラダ 果物	米 木綿豆腐 豚肉 人参 玉葱 たらこ ごま油 料理酒 醤油 中華だし 三温糖 鶏ささみ もやし きゅうり すりごま 酢 醤油 三温糖 トマト パイン缶	レモントースト 食パン(小麦・乳) レモン果汁 グラニュー糖 無塩バター 牛乳
8	火	塩せんべい 牛乳	ご飯 かわいいのチーズ焼き ベーコンサラダ スープ	米 かわいい 料理酒 ケチャップ チーズ キャベツ きゅうり 人参 ベーコン 酢 マヨネーズ じゃがいも 玉葱 三度豆 コンソメ	スイートポテトケーキ さつまいも 三温糖 牛乳 無塩バター 小麦粉 卵 ベーキングパウダー 牛乳
9	水	クッキー 牛乳	もち麦ご飯 肉じゃが 白菜の甘酢和え すまし汁	米 もち麦 豚肉 人参 玉葱 じゃがいも 三温糖 醤油 みりん しらたき 三度豆 かつお節 油 白菜 人参 きゅうり しらす干し 酢 三温糖 塩 醤油 木綿豆腐 えのきたけ 葉ねぎ 醤油 みりん かつお・昆布だし	お好みマカロニ マカロニ お好みソース かつお節 青のり 牛乳
10	木	せんべい 牛乳	中華丼 ナムル 中華スープ	米 豚肉 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 醤油 中華だし 三温糖 片栗粉 もやし 人参 わかめ ごま油 ごま 醤油 木綿豆腐 たらこ 大根 中華だし 醤油	きな粉の米粉蒸しパン 米粉 きな粉 三温糖 豆乳 ベーキングパウダー 油 牛乳
11	金	あられ 牛乳	ご飯 厚揚げの中華炒め 春雨サラダ 果物	米 厚揚げ 豚ひき肉 人参 玉葱 干し椎茸 チンゲン菜 生姜 三温糖 醤油 みりん 中華だし 片栗粉 ごま油 春雨 人参 きゅうり ハム 醤油 酢 三温糖 塩 すりごま オレンジ	カルピスゼリー カルピス ゼラチン 牛乳
12	土	ビスケット 牛乳	ウィンナーピラフ スープ	米 ウィンナー 玉葱 人参 コンソメ 塩 パセリ 人参 玉葱 コンソメ	お菓子 牛乳

成長期に大切な栄養素「カルシウム」

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素の一つです。
牛乳1パック(200ml)でカルシウムを227mg摂ることができます。この量は3歳から5歳の1日に必要な摂取量の約40%、1歳・2歳の1日に必要な摂取量の約50%です。
毎日カルシウムを多く含む食品を意識して食べるよう心掛けましょう！！

カルシウム 一日あたりの 摂取推奨量	男子		女子	
	1~2歳	450mg	400mg	400mg
	3~5歳	600mg	550mg	550mg

(参考:日本人の食事摂取基準2020年版)



朝ご飯を食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的になります。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを与えます。
- 良く噛むと、脳が目覚めます。
- 1日の食品数が増えます。
- 胃腸が活発になり便秘解消になります。



14	月	塩せんべい 牛乳	ご飯 豚肉と大根の味噌煮 キャベツの甘酢和え すまし汁	米 大根 豚肉 人参 生姜 鰹だし 味噌 みりん 料理酒 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり しらす干し 酢 三温糖 塩 醤油 わかめ えのきたけ 醤油 みりん かつお・昆布だし	さつまいも蒸しパン さつまいも 豆乳 三温糖 ホットケーキミックス 牛乳
15	火	ビスケット 牛乳	ご飯 鮭のポテト焼き 切干大根の洋風煮 果物	米 鮭 料理酒 コンソメ じゃがいも マヨネーズ ウインナー 切干大根 人参 ピーマン しめじ コンソメ 醤油 油 オレンジ	マドレーヌ ホットケーキミックス 無塩バター 卵 三温糖 牛乳
16	水	クラッカー 牛乳	ご飯 鶏肉の海苔焼き さつまいもとがんもの煮物 すまし汁	米 鶏もも肉 生姜 にんにく 醤油 みりん 三温糖 塩 片栗粉 油 刻みのり さつまいも がんもどき 三温糖 醤油 かつお節 小松菜 しめじ みりん 醤油 かつお・昆布だし	チーズ蒸しパン クリームチーズ スキムミルク 卵 三温糖 油 ホットケーキミックス 牛乳
17	木	塩せんべい 牛乳	ご飯 赤魚の揚げ煮 チャプチェ 卵スープ	米 赤魚 料理酒 片栗粉 油 三温糖 醤油 みりん 春雨 豚ひき肉 人参 ピーマン 醤油 中華だし 三温糖 ごま ごま油 卵 コーン 中華だし 醤油 片栗粉	大学芋 さつまいも 三温糖 醤油 黒ごま 油 牛乳
18	金	ビスケット 牛乳	ご飯 鶏肉の香味焼き 白菜のクリーム煮 果物	米 鶏もも肉 生姜 にんにく 白ねぎ みりん 料理酒 醤油 ごま油 白菜 ウインナー 椎茸 中華だし 牛乳 片栗粉 りんご	オートミールスナック マシュマロ 油 コーンフレーク 干しぶどう オートミール 牛乳
19	土	塩せんべい 牛乳	豚肉の甘みそ丼 もやしのスープ	米 豚肉 玉葱 チンゲン菜 パプリカ 味噌 醤油 料理酒 みりん 片栗粉 油 もやし しめじ 白ねぎ 中華だし 醤油	お菓子 牛乳
21	月	せんべい 牛乳	ロールパン ミートグラタン キャベツのツナマヨネーズ和え 果物	ロールパン(小麦・乳) 豚ひき肉 玉葱 パプリカ ケチャップ ウスターソース かぼちゃ パン粉 チーズ シチューミックス キャベツ 人参 きゅうり ツナ マヨネーズ 塩 りんご	肉味噌おにぎり 米 鶏ひき肉 味噌 みりん 油 お茶
22	火	ビスケット 牛乳	ご飯 さばの生姜焼き キャベツの海苔和え 味噌汁	米 さば 生姜 三温糖 醤油 料理酒 みりん キャベツ きゅうり 人参 しらす干し きざみのり 三温糖 醤油 鰹だし 油揚げ 白ねぎ 煮干し 味噌	チーズケーキ クリームチーズ 生クリーム 牛乳 卵 小麦粉 三温糖 牛乳
23	水	塩せんべい 牛乳	ご飯 厚揚げのくず煮 小松菜の塩昆布和え 果物	米 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 大根 干し椎茸 料理酒 三温糖 醤油 みりん 三度豆 片栗粉 かつお節 小松菜 もやし えのきたけ 塩昆布 ごま いちご	じゃがいもピザ じゃがいも チーズ ウインナー ケチャップ 牛乳
24	木	あられ 牛乳	ご飯 さけの胡麻焼き かぼちゃの甘煮 豆乳味噌汁	米 鮭 醤油 みりん ごま かぼちゃ 醤油 三温糖 かつお節 白菜 人参 豚肉 白ねぎ 煮干し 味噌 豆乳	チヂミ 豚ひき肉 人参 玉葱 たら 塩 中華だし おから 片栗粉 醤油 ごま油 牛乳
25	金	クッキー 牛乳	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 野菜スープ	米 鶏もも肉 塩 にんにく 生姜 ケチャップ ヨーグルト カレールウ マカロニ ハム きゅうり キャベツ 人参 マヨネーズ 酢 塩 小松菜 人参 玉葱 コンソメ 塩	プレーンクッキー 無塩バター 小麦粉 三温糖 油 牛乳
26	土	塩せんべい 牛乳	カレーライス コールスローサラダ	米 鶏もも肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレールウ グリーンピース キャベツ 人参 むぎ枝豆 ベーコン マヨネーズ 醤油 酢	お菓子 牛乳
28	月	クッキー 牛乳	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒り煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	米 豚肉 ごぼう 人参 三度豆 つきこんにゃく 三温糖 醤油 みりん 料理酒 かつお節 鰹だし ほうれん草 しめじ しらす干し 三温糖 醤油 鰹だし すりごま さつまいも 油揚げ 葉ねぎ 煮干し 味噌	りんごホットケーキ りんご 三温糖 ホットケーキミックス 牛乳 卵 牛乳
29	火	🇯🇵 昭和の日 🇯🇵			
30	水	クラッカー 牛乳	 ピクニック		クレープ ホットケーキミックス 牛乳 卵 生クリーム 三温糖 いちご いちごジャム 牛乳

食材の除去希望がありましたら、献立配布より1週間以内に申し出てください。

*材料入荷の都合により、一部献立が変更になる場合があります。

*未摂取の食材がある方は、ご家庭で園より先に摂取をお願いします。

*薄口醤油も濃口醤油も醤油と表示しています。

*ベーコン、ウインナーは卵・乳不使用です。(製造ラインのみ)

*カレー粉・シチュー粉・コンソメ・中華だし(鶏がらスープ)は、アレルギー対応(卵・乳・小麦・バナナ不使用品)のものを
使用しています。

*砂糖は三温糖を使用しています。

*マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。

*ハムは卵・小麦不使用です。(乳成分含)