



4月のこんだて

令和7年 光の子保育園



日	曜日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	
1	火	ポークカレー 野菜サラダ ジュース	保育乳 キャラメル麩	豚肉 わかめ ツナ 保育乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 おつゆ麩 バター カレールー	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり トマト	
2	水	麦ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨の中華炒め 大根のみそ汁 果物	保育乳 大学芋	豆腐 合挽きミンチ ひじき 豚肉 みそ 保育乳	米 押麦 じゃが芋 油 春雨 ごま油 砂糖 さつま芋 ごま	人参 玉ねぎ ちんげん菜 たけのこ 椎茸 大根 しめじ 大根の葉 果物	
3	木	あわご飯 魚の甘酸っぱいチリソース ブロッコリーサラダ 白菜のクリームスープ 果物	保育乳 きなこサブレ	白身魚 ちくわ ウインナー 豆乳 きな粉 保育乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング ケーキミックス	ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 コーン 果物	
4	金	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	いなりずし	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし 果物	
5	土	豚焼肉丼 かぼちゃのごままぶし かぶのみそ汁 果物缶	ぼたぼた焼き	豚肉 のり 油揚げ みそ	米 押麦 油 ごま ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ビーマン 南瓜 かぶ 大根の葉 果物缶	
7	月	タコライス フライドポテト ビーフンスープ フルーツヨーグルト	保育乳 豆腐スコーン	合挽きミンチ 大豆ミンチ チーズ 豚肉 ヨーグルト 豆腐 保育乳 スキムミルク	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ビーフン ごま ごま油 ケーキミックス 小豆	玉ねぎ 人参 レタス トマト 椎茸 長ネギ 果物缶	
8	火	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 豆腐チャンプルー 青菜のみそ汁 果物	保育乳 セサミクッキー	白身魚 豆腐 ツナ みそ 卵 保育乳	米 もちきび マヨドレ 砂糖 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ パプリカ ビーマン ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜 コーン えのき 果物	
9	水	ハヤシライス スパゲティーサラダ 果物缶	保育乳 ウエハース	豚肉 ツナ 豚肉 保育乳 卵 きな粉	米 押麦 油 サラスパ 砂糖 マヨドレ ウエハース	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり コーン 果物 缶	
10	木	たけのこご飯 魚の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 果物	保育乳 くずもち	鶏肉 油揚げ 白身魚 ひじき ツナ 豚肉 豚レバー みそ きな粉 保育乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ぐず粉 黒糖	たけのこ ねぎ 切干大根 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 果物	
11	金	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが けんちん汁 果物	保育乳 ごま入り もちもちドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 豆腐 きな粉 保育乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき グリーンピース 大根 ごぼう 椎茸 大根の葉 果物	
12	土	野菜そばろ丼 ブロッコリーのしらす和え 冬瓜のみそ汁 果物缶	保育乳 ちよぼちよぼクッキー	豚ミンチ 納豆 しらす 厚揚げ みそ 保育乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 ちよぼちよぼクッキー	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー パプリカ 冬瓜 大根の葉 果物缶	
14	月	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き ポテトのそぼろ煮 アーサ汁 果物	保育乳 チーズサブレ	白身魚 みそ 鶏ミンチ 豆腐 あおさ チーズ 保育乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 バター 油	人参 いんげん 果物	
15	火	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物	保育乳 オニオンブレット	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚肉 みそ 卵 保育乳 ハム チーズ	米 押麦 砂糖 油 マヨドレ ごま油 糸こんにゃく ごま ケーキミックス	玉ねぎ ほうれん草 コーン パプリカ 枝豆 ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物	
16	水	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ポテトのカレー炒め もずくのスープ 果物缶	保育乳 メロンパン	鶏肉 ツナ 豚肉 もずく 保育乳	米 押麦 砂糖 油 マヨドレ じゃが芋 カレー粉 メロンパン	キャベツ 人参 ねぎ 大葉 パセリ えのき 果物缶	
17	木	 お弁当当会	保育乳 ショートブレット	保育乳	砂糖 バター 小麦粉		
18	金	麦ご飯 鶏肉と野菜のさっぱり煮 かみかみごぼう 里芋のみそ汁 果物	ぜんざい	鶏肉 わかめ みそ 豆腐	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉 油 里芋 金時豆 黒糖 白玉粉	玉ねぎ ブロッコリー ごぼう しめじ 果物	
19	土	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ 果物缶	保育乳 クリームパン	豚肉 豆腐 保育乳	米 押麦 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま クリームパン	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ほうれん草 えのき オクラ 果物缶	
21	月	麦ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ ゆで卵 なすのみそ汁 果物	保育乳 フレンチトースト	豚肉 チーズ 油揚げ みそ 保育乳 卵 豆乳	米 押麦 油 片栗粉 マヨドレ パン 砂糖 バター	玉ねぎ 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ 果物	
22	火	玄米ご飯 魚の煮つけ 切干大根のマヨ和え 南瓜のみそ汁 果物	保育乳 コーンフレーク クッキー	白身魚 ツナ みそ 保育乳 卵	米 玄米 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター コーンフレーク	切干大根 玉ねぎ きゅうり 人参 ねぎ 生姜 果物 レーズン かぼちゃ	
23	水	☆お誕生日会☆ しそご飯 チキンナゲット ブロッコリーサラダ クリームスープ 果物	保育乳 お誕生日ケーキ	鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳 保育乳	米 押麦 バター 油 パン粉 ごまドレッシング ケーキ	玉ねぎ ブロッコリー パプリカ 白菜 人参 マッシュルーム 果物	
24	木	あわご飯 チンジャオロース 野菜かき揚げ ゆし豆腐のスープ 果物	保育乳 ちんびん	豚肉 ゆし豆腐 保育乳	米 もちきび 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 かき揚げ 油 小麦粉 黒糖	人参 ビーマン ほうれん草 コーン 果物	
25	金	麦ご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 そうめん汁 果物缶	保育乳 スイートポテト	さば みそ 鶏肉 大豆 保育乳	米 押麦 砂糖 油 そうめん さつま芋 バター	大根 人参 椎茸 ねぎ いんげん 果物缶	
26	土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 果物缶	やわらかおかき (のり塩)	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま おかき	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら もやし きゅうり コーン パプリカ ほうれん草 果物缶	
28	月	豚丼 コロッケ 豆腐のみそ汁 果物缶	保育乳 ちんすこう	豚肉 豆腐 みそ 保育乳	米 押麦 糸こんにゃく 砂糖 油 コロッケ 小麦粉 ラード	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース モロヘイヤ 長ネギ 果物缶	
29	火	昭和の日(公休日)					
30	水	麦ご飯 さばの韓国風煮つけ 南瓜のそぼろ煮 野菜スープ 果物	保育乳 ココア蒸しパン	さば 鶏ミンチ 豚肉 みそ 卵 豆乳 保育乳	米 押麦 砂糖 ごま油 油 ごま 小麦粉 ココア	玉ねぎ 南瓜 人参 いんげん 大根 コーン えのき ねぎ 果物	



ごにゅうえん・ごしんきゅうおめでとごございます

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

