



## 4月 献立表

令和7年3月24日  
第一善隣館保育所

※☆マークは手作りおやつです。

※予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

| 日  | 曜 | 予 定 献 立                                     | 材 料 名                                                                                                       | 午 後 間 食                                    |
|----|---|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1  | 火 | ごはん／江戸っ子煮／ちくわ煮<br>蒸しカリフラワー／白菜スープ            | 米・麦／大豆・牛肉・高野豆腐・竹の子・にんじん<br>糸こんにゃく・刻み昆布／ちくわ／カリフラワー<br>白菜・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しいたけ                                | ☆マカロニのあべかわ                                 |
| 2  | 水 | ロールパン／ハヤシシチュー<br>ひじきサラダ／バナナ                 | ロールパン／豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ<br>コーン・グリーンピース・ハヤシルー／ひじき<br>枝豆・レタス・ハム・マヨネーズ／バナナ                                      | ☆しそおにぎり                                    |
| 3  | 木 | たけこ 竹の子ごはん／魚のフライ<br>キャベツのおかか和え／レタススープ       | 米・麦・竹の子／白身魚・パン粉・小麦粉・大豆油<br>キャベツ・青菜・焼きかまぼこ・にんじん・花かつお<br>レタス・豚肉・もやし・玉ねぎ・にんじん・セロリ<br>しいたけ                      | オレンジゼリー<br>とうにゅう 豆乳クッキー (3歳以上児)            |
| 4  | 金 | ごはん／千草焼き<br>豚肉とだいこんの煮物／車心の味噌汁               | 米・麦／卵・鶏ひき肉・ひじき・しいたけ・にんじん<br>小ねぎ・牛乳／豚肉・だいこん・にんじん・刻み昆布<br>ごま油／車心・厚揚げ・もやし・にんじん・えのき<br>味噌                       | ☆チーズトースト                                   |
| 5  | 土 | ごはん／厚揚げと野菜の味噌炒め<br>蒸しかぼちゃ／かやく汁              | 米・麦／厚揚げ・豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ<br>パプリカ・竹の子・ねぎ・しょうが・味噌・ごま油<br>かぼちゃ／うどん・鶏肉・だいこん・にんじん・ごぼう<br>しいたけ・ねぎ                 | お菓子                                        |
| 7  | 月 | ごはん／鮭のムニエル<br>アスパラのごま和え／ワントンスープ             | 米・麦／鮭・小麦粉／アスパラ・パプリカ・もやし<br>すりごま／ワントン(ワントンの皮・豚ひき肉・玉ねぎ<br>しょうが)・白菜・玉ねぎ・しいたけ・にんじん・セロリ                          | ☆フルーツ杏仁                                    |
| 8  | 火 | ごはん／松風焼き<br>ブロッコリーの酢の物／かき玉汁                 | 米・麦／鶏ひき肉・玉ねぎ・小ねぎ・ひじき・しょうが<br>木綿豆腐・ごま・青のり・パン粉・牛乳・味噌<br>ブロッコリー・にんじん・きゅうり・コーン・ツナ<br>卵・にんじん・えのき・みつば・片栗粉         | ☆りんごクラフティ<br>※小麦粉・卵・砂糖の生地に<br>りんごをのせて焼いたもの |
| 9  | 水 | はるやさい 春野菜カレー／白菜の和風サラダ／りんご<br>※3歳未満児:カレーシチュー | 米・麦・豚肉・キャベツ・アスパラ・じゃが芋・にんじん<br>玉ねぎ・カレールー・ホワイトルー／白菜・きゅうり<br>焼きかまぼこ・にんじん・花かつお・マヨネーズ／りんご                        | ☆マシュマロパン                                   |
| 10 | 木 | ごはん／鶏肉の竜田揚げ<br>青菜とツナの和え物／さとうえんどうの味噌汁        | 米・麦／鶏肉・コーンスターチ・大豆油／青菜・ツナ<br>もやし・にんじん・コーン・花かつお／さとうえんどう<br>だいこん・にんじん・うす揚げ・味噌                                  | ヨーグルト                                      |
| 11 | 金 | ごはん／魚のごま焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮／アスパラスープ             | 米・麦／かれい・ごま・すりごま／かぼちゃ・鶏ひき肉<br>玉ねぎ・グリーンピース・片栗粉／アスパラ・豚肉<br>もやし・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しいたけ                               | ☆竹の子おこわ                                    |
| 12 | 土 | ちゅうかどん 中華丼／レタスサラダ／なめこ汁                      | 米・麦・豚肉・えび・白菜・竹の子・にんじん・玉ねぎ<br>ピーマン・ごま油・片栗粉／レタス・きゅうり・チーズ<br>レーズン・マヨネーズ／なめこ・絹ごし豆腐・にんじん<br>みつば・味噌               | お菓子                                        |
| 14 | 月 | ごはん／ビーフン炒め／レバーフランク<br>スナッペンどう／だいこんスープ       | 米・麦／ビーフン・豚肉・キャベツ・もやし・にんじん<br>玉ねぎ・ピーマン・サラダ油／レバーフランク<br>スナッペンどう／だいこん・鶏肉・にんじん・玉ねぎ<br>セロリ・しいたけ                  | ☆じゃこマヨトースト                                 |
| 15 | 火 | ごはん／魚のマヨネーズ焼き<br>春野菜のソテー／わかめうどん             | 米・麦／鮭・しいたけ・クリームコーン・玉ねぎ<br>パセリ・マヨネーズ・牛乳・パン粉／キャベツ・パプリカ<br>アスパラ・ベーコン・サラダ油・バター／うどん・鶏肉<br>生わかめ・焼きかまぼこ・ねぎ・にんじん    | ☆ミルクくずもち                                   |
| 16 | 水 | はく 食パン／かぼちゃシチュー<br>ツナサラダ／オレンジ               | 食パン／豚肉・かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ<br>にんじん・コーン・グリーンピース・ホワイトルー<br>牛乳／ツナ・キャベツ・きゅうり・ハム・マヨネーズ<br>オレンジ                         | ☆ひじきおにぎり                                   |
| 17 | 木 | ごはん／まいたけのかき揚げ<br>青菜の納豆和え／さつき汁               | 米・麦／まいたけ・皮なしウインナー・にんじん・玉ねぎ<br>コーン・グリーンピース・卵・小麦粉・大豆油／ほうれん草<br>ひきわり納豆・にんじん・焼きかまぼこ／竹の子<br>じゃが芋・うす揚げ・にんじん・ねぎ・味噌 | バナナ<br>甘辛せんべい<br>(3歳以上児)                   |
| 18 | 金 | ビビンバ／華風スープ                                  | 米・麦・牛ひき肉・ほうれん草・もやし・だいこん・にんじん<br>しょうが・味噌・ごま油／卵・豚肉・春雨・竹の子・ねぎ<br>にんじん・玉ねぎ                                      | ☆よもぎ蒸しパン                                   |
| 19 | 土 | ごはん／すき焼き風煮／めった汁                             | 米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・焼きかまぼこ<br>すだれ・糸こんにゃく・にんじん・ねぎ／だいこん<br>白菜・にんじん・ごぼう・ねぎ・うす揚げ・味噌                                | お菓子                                        |
| 21 | 月 | ごはん／魚のくわ焼き<br>だいこんの旨煮／野菜スープ                 | 米・麦／かれい・しょうが・片栗粉／だいこん・鶏肉<br>厚揚げ・にんじん・いんげん／豚肉・キャベツ・玉ねぎ<br>にんじん・もやし・セロリ                                       | ☆けんさ焼き<br>※しょうが味噌を塗った<br>焼きおにぎり            |

| 日  | 曜 | 予 定 献 立                                                                                | 材 料 名                                                                                                            | 午 後 間 食                       |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 22 | 火 | ごはん／大豆とひじきの煮物<br>蒸しかぼちゃ／スナッペンどう／豚汁                                                     | 米・麦／大豆・ひじき・鶏肉・にんじん・ちくわ・うす揚げ<br>糸こんにゃく・ごま油／かぼちゃ／スナッペンどう<br>豚肉・白菜・だいこん・にんじん・ごぼう・板こんにゃく<br>ねぎ・味噌                    | ☆マヨパン                         |
| 23 | 水 | ほいくさんか 保育参加 (ばら組) ※保育参加の後、こどもたちと保護者さんとの会食を行います。<br>チーズカレー／パンサンスー／りんご<br>※3歳未満児:カレーシチュー | 米・麦・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・チーズ<br>カレールー・ホワイトルー／春雨・きゅうり・にんじん<br>ハム・錦糸玉子(卵・サラダ油)・ごま油／りんご                                 | ☆味噌バタートースト                    |
| 24 | 木 | さけ ごはん／鮭ザンギ<br>キャベツのミルクごま和え／もずくの味噌汁                                                    | 米・麦／鮭・しょうが・にんにく・コーンスターチ<br>大豆油／キャベツ・ほうれん草・にんじん・すりごま<br>スキムミルク／もずく・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ<br>味噌                            | ☆いちごゼリー<br>のり巻きおかき<br>(3歳以上児) |
| 25 | 金 | えんどう豆ごはん／若竹煮／信田煮<br>スティックきゅうり／玉子とチンゲン菜のスープ                                             | 米・麦・えんどう豆／竹の子・竹の子昆布／すし揚げ<br>鶏ひき肉・豚ひき肉・絹ごし豆腐・にんじん・ひじき・枝豆<br>かぼちゃ・いんげん・まいたけ・卵・しょうが／きゅうり<br>卵・チンゲン菜・鶏肉・もやし・にんじん・玉ねぎ | ☆焼き芋                          |
| 26 | 土 | や 焼きそば<br>トマトサラダ／豆腐とふかしのすまし汁                                                           | 焼きそばめん・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・もやし<br>玉ねぎ・しいたけ・ウスターソース・サラダ油／トマト<br>レタス・きゅうり・にんにく・オリーブオイル／絹ごし豆腐<br>紅白ふかし・にんじん・えのき・みつば   | お菓子                           |
| 28 | 月 | ごはん／キャベツハンバーグ<br>しらすの甘酢和え／もやしの味噌汁                                                      | 米・麦／合びき肉・キャベツ・玉ねぎ・木綿豆腐・パン粉<br>牛乳・ケチャップ・ウスターソース／しらす・きゅうり<br>生わかめ・みかん缶／もやし・だいこん・うす揚げ<br>にんじん・えのき・しいたけ・味噌           | ☆かぼちゃケーキ                      |
| 30 | 水 | ごはん／魚のねぎ味噌焼き<br>切り干しだいこんのサラダ／マーボ豆腐                                                     | 米・麦／かれい・ねぎ・しょうが・味噌／切干だいこん<br>ひじき・ベーコン・コーン・マヨネーズ／豚ひき肉<br>木綿豆腐・しいたけ・ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油<br>片栗粉                        | ☆セサミトースト                      |



### 保育所給食の内容

#### 離乳食

- ・個々の月齢や成長に合わせた食形態、回数で提供します。  
※家庭で食べたことのある食品の提供を心がけています。献立表を  
見て、初めての食品がある場合は事前に食べさせてみましょう。

#### 幼児食

- ・1～2歳児は保育所で1日の目標栄養量の50%程度を提供します。  
午前間食(牛乳)、昼食、午後間食(牛乳+おやつ)
- ・3歳以上児は1日の目標栄養量の45%程度を提供します。  
昼食、午後間食(牛乳+おやつ)
- ・ごはんの目安量  
1歳児：80g(軟飯90g)、2歳児：90g  
3歳児：100g、4歳児：110g、5歳児：120g  
※主食量は体格、活動量によって変わります。
- ・おかず：主菜(魚・肉・卵・豆腐など的大豆製品が中心)  
副菜・汁物(野菜・きのこなどが中心)
- ・間食(おやつ)：牛乳100mlと手作りおやつ・芋類・果物・菓子類

#### 心がけていること

- ・個々の成長や発育に合わせた食形態を工夫する
- ・味覚の発達のために薄味で食材の味を生かす
- ・バラエティに富んだ調理法(焼く、煮る、揚げる、炒める、蒸すなど)
- ・食中毒を防止するための衛生管理を徹底する
- ・旬の食材や地場産物、金沢の郷土料理、行事食などを取り入れる

## 保育所給食について



### 保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境の中で過ごすことに不安や緊張を覚えていること  
と思います。どんな人がどんな場所で給食を  
作っているのかを知ることが安心につながりま  
すので、ご家庭でも話題にしてみてください。  
また、みんなで食事をすることの楽しさに気  
付けるように、保育者や調理担当で協力して  
進めていきたいと思います。

### サンプルの展示について

給食のサンプルを玄関に  
展示していますので、お迎  
え時にご覧ください。



### 献立表について

毎月、25日前後に配布します。  
家庭とメニューが重複しないよう確認したり  
食事への興味や関心を引き出す会話  
のきっかけ作りにご活用ください。

