4月　２０２５年　乳幼児献立表

のぞみ保育園

昼食

1（火）
麦ごはん
- 米 50
- 押麦 4

すき焼き風煮物
- 豚肉 30
- はくさい 20
- にんじん 10
- たまねぎ 25
- 木綿豆腐 20
- えのき 3
- 糸こんにゃく 5
- 青ねぎ 5
- 麩 1
- なたね油 2
- だし 40
- こいくちしょうゆ 6
- 三温糖 3
- 本みりん 1
- 料理酒 1

みそ汁
- 春キャベツ 15
- だいこん 9
- だし 100
- みそ 4

2（水）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

肉じゃが
- 豚肉 30
- じゃがいも 60
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- 糸こんにゃく 8
- 三度豆 5
- なたね油 1
- うすくちしょうゆ 3
- 三温糖 2

みそ汁
- はくさい 18
- えのき 9
- だし 100
- みそ 4

3（木）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

さかなの塩焼き
- 35
- 食塩 0.1

千切大根煮
- 切干大根 5
- にんじん 15
- 油揚げ 10
- わかめ 2
- 乾しいたけ 1.2
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 1.2
- なたね油 2

すまし汁
- 新たまねぎ 18
- 木綿豆腐 8
- わかめ 1
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 1

4（金）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

鶏の照り焼き
- 鶏肉 50
- こいくちしょうゆ 3
- 本みりん 2
- しょうが 0.5
- なたね油 2

日菜の煮ひたし
- はくさい 20
- 油揚げ 5
- にんじん 7
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 1.2
- だし 20

みそ汁
- 春キャベツ 15
- じゃがいも 10
- だし 100
- みそ 4

5（土）
鶏丼
- 米 50
- 押麦 4
- 鶏肉 30
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- 青ねぎ 3
- こいくちしょうゆ 2
- 三温糖 1
- 片栗粉 0.5

すまし汁
- だいこん 20
- 木綿豆腐 10
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 0.1

7（月）
カレーライス
- 米 50
- 押麦 4
- 豚肉 35
- たまねぎ 25
- にんじん 15
- じゃがいも 30
- カレールウ 10
- なたね油 1

にんじんシリシリ
- にんじん 20
- ツナ 5
- たまねぎ 15
- スイートコーン 3
- ごま油 1
- 食塩 0.2
- うすくちしょうゆ 0.1

8（火）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

回鍋肉
- 豚肉 35
- キャベツ 40
- にんじん 10
- ピーマン 6
- 玉ねぎ 30
- 赤みそ 1
- 米みそ 1
- 中華だし 0.5
- こいくちしょうゆ 0.5
- 三温糖 0.2
- ごま油 1
- なたね油 1
- 片栗粉 2

じゃこ納豆
- ひきわり納豆 30
- しらす干し 5
- 花かつお 1
- うすくちしょうゆ 1

中華スープ
- もやし 9
- はくさい 18
- 中華だし 0.8
- 食塩 0.1

9（水）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

さわらのコーンマヨ焼き
- さわら 35
- 食塩 0.2
- 薄力粉 3
- クリームコーン缶 8
- ノンエッグマヨネーズ 3

うの花の炒り煮
- おから 12
- 乾しいたけ 1.2
- にんじん 10
- さつまいも 10
- 油揚げ 4
- 青ねぎ 2
- なたね油 1
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 2

すまし汁
- 春キャベツ 18
- 木綿豆腐 8
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 1

10（木）
きつねうどん
- うどん 120
- 油揚げ 20
- ほうれんそう 10
- にんじん 10
- 青ねぎ 3
- なたね油 1
- うすくちしょうゆ 1.5
- 三温糖 1
- うすくちしょうゆ 4
- 本みりん 2
- 食塩 0.2
- だし 100

だいこんのそぼろ煮
- だいこん 40
- 鶏ひき肉 15
- 三度豆 3
- 三温糖 1
- こいくちしょうゆ 1
- だし 20
- かたくり粉 0.5

11（金）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

高野豆腐の炒め煮
- 高野豆腐 10
- 鶏肉 30
- にんじん 10
- たまねぎ 25
- 乾しいたけ 1.5
- 三度豆 2
- なたね油 1
- 三温糖 2
- うすくちしょうゆ 2
- かたくり粉 2

みそ汁
- 春キャベツ 12
- 新たまねぎ 10
- じゃがいも 9
- だし 100
- みそ 4

12（土）
厚揚げ丼
- 米 50
- 押麦 4
- 厚揚げ 30
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- 青ねぎ 3
- こいくちしょうゆ 2
- 三温糖 1
- 片栗粉 0.5

みそ汁
- はくさい 18
- 木綿豆腐 8
- だし 100
- みそ 4

14（月）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

ポークビーンズ
- 豚ひき肉 25
- 大豆 30
- 玉ねぎ 35
- にんじん 15
- マカロニ 8
- 三度豆 2
- コンソメ 0.6
- ケチャップ 3
- 三温糖 0.3
- こいくちしょうゆ 0.1
- なたね油 2
- とんかつソース 0.8

コンソメスープ
- 春キャベツ 15
- にんじん 9
- コンソメ 0.8
- 食塩 0.1

15（火）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

ゆり豆腐
- 鶏ひき肉 35
- 木綿豆腐 50
- ちくわ 6
- にんじん 12
- たまねぎ 20
- ひじき 1
- 干ししいたけ 0.5
- なたね油 1
- うすくちしょうゆ 2
- みりん 0.5
- 三温糖 1
- 三度豆 3
- かたくり粉 1

すまし汁
- だいこん 15
- 油あげ 7
- わかめ 1
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 1

16（水）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

肉じゃが
- 豚肉 30
- じゃがいも 60
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- 糸こんにゃく 8
- 三度豆 5
- なたね油 1
- うすくちしょうゆ 3
- 三温糖 2

みそ汁
- はくさい 18
- えのき 9
- だし 100
- みそ 4

17（木）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

さかなの塩焼き
- 35
- 食塩 0.1

千切大根煮
- 切干大根 5
- にんじん 15
- 油揚げ 10
- わかめ 2
- 乾しいたけ 1.2
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 1.2
- なたね油 2

すまし汁
- 新たまねぎ 18
- 木綿豆腐 8
- わかめ 1
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 1

18（金）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

鶏の照り焼き
- 鶏肉 50
- こいくちしょうゆ 3
- 本みりん 2
- しょうが 0.5
- なたね油 2

日菜の煮ひたし
- はくさい 20
- 油揚げ 5
- にんじん 7
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 1.2
- だし 20

みそ汁
- 春キャベツ 15
- じゃがいも 10
- だし 100
- みそ 4

19（土）
鶏丼
- 米 50
- 押麦 4
- 鶏肉 30
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- 青ねぎ 3
- こいくちしょうゆ 2
- 三温糖 1
- 片栗粉 0.5

すまし汁
- だいこん 20
- 木綿豆腐 10
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 0.1

21（月）
カレーライス
- 米 50
- 押麦 4
- 豚肉 35
- たまねぎ 25
- にんじん 15
- じゃがいも 30
- カレールウ 10
- なたね油 1

にんじんシリシリ
- にんじん 20
- ツナ 5
- たまねぎ 15
- スイートコーン 3
- ごま油 1
- 食塩 0.2
- うすくちしょうゆ 0.1

22（火）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

回鍋肉
- 豚肉 35
- キャベツ 40
- にんじん 10
- ピーマン 6
- 玉ねぎ 30
- 赤みそ 1
- 米みそ 1
- 中華だし 0.5
- こいくちしょうゆ 0.5
- 三温糖 0.2
- ごま油 1
- なたね油 1
- 片栗粉 2

じゃこ納豆
- ひきわり納豆 30
- しらす干し 5
- 花かつお 1
- うすくちしょうゆ 1

中華スープ
- もやし 9
- はくさい 18
- 中華だし 0.8
- 食塩 0.1

23（水）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

さわらのコーンマヨ焼き
- さわら 35
- 食塩 0.2
- 薄力粉 3
- クリームコーン缶 8
- ノンエッグマヨネーズ 3

うの花の炒り煮
- おから 12
- 乾しいたけ 1.2
- にんじん 10
- さつまいも 10
- 油揚げ 4
- 青ねぎ 2
- なたね油 1
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 2

すまし汁
- 春キャベツ 18
- 木綿豆腐 8
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 1

24（木）☆誕生日会☆
麦ごはん（ふりかけ）
- 米 45
- 押麦 4

ミートローフ
- 豚ひき肉 40
- 木綿豆腐 10
- 玉ねぎ 20
- 食塩 0.1
- 片栗粉 3
- ケチャップ 2
- とんかつソース 1
- こいくちしょうゆ 0.1
- 三温糖 0.2

ほうれん草とツナの和え物
- ほうれん草 10
- ツナ 5
- にんじん 8
- たまねぎ 10
- うすくちしょうゆ 1
- ノンエッグマヨネーズ 1.5
- 三温糖 0.5
- 食塩 0.1

みそ汁
- はくさい 18
- 木綿豆腐 8
- だし 100
- みそ 4

ゼリー
- ゼリー 20

25（金）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

高野豆腐の炒め煮
- 高野豆腐 10
- 鶏肉 30
- にんじん 10
- たまねぎ 25
- 乾しいたけ 1.5
- 三度豆 2
- なたね油 1
- 三温糖 2
- うすくちしょうゆ 2
- かたくり粉 2

みそ汁
- 春キャベツ 12
- 新たまねぎ 10
- じゃがいも 9
- だし 100
- みそ 4

26（土）
厚揚げ丼
- 米 50
- 押麦 4
- 厚揚げ 30
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- 青ねぎ 3
- こいくちしょうゆ 2
- 三温糖 1
- 片栗粉 0.5

みそ汁
- はくさい 18
- 木綿豆腐 8
- だし 100
- みそ 4

28（月）
麦ごはん
- 米 45
- 押麦 4

マーボー豆腐
- 豚ひき肉 25
- 木綿豆腐 65
- たまねぎ 30
- にんじん 15
- しいたけ 1
- 青ねぎ 4
- なたね油 1
- 赤みそ 1
- 米みそ 1
- 中華だし 0.7
- うすくちしょうゆ 1
- 三温糖 1
- かたくり粉 2.5
- ごま油 2

もやしとにらの炒め物
- もやし 30
- にら 15
- ごま 0.5
- なたね油 1
- うすくちしょうゆ 1.5
- ごま油 1
- 食塩 0.1

29（火）
昭和の日

30（水）
ハヤシライス
- 米 50
- 押麦 4
- 豚肉 30
- たまねぎ 40
- にんじん 20
- マッシュルーム 5
- 薄力粉 4
- コンソメ 0.7
- ケチャップ 7
- とんかつソース 4
- 三温糖 1
- こいくちしょうゆ 1
- トマト水煮缶 20
- デミグラスソース 10
- なたね油 2

ポテトのマヨ焼き
- じゃがいも 35
- ノンエッグマヨネーズ 5
- コーン 3
- ツナ 6
- ほうれん草 5
- 米酢 0.2
- 食塩 0.1