



2025年度 4月 献立表



健生保育園

日付	朝おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(火)	牛乳	肉じゃが、きゅうりとかにかまの酢の物、ごはん	バームクーヘン、牛乳	豚肉、カットわかめ、かにかまぼこ、牛乳	じゃがいも、しらたき、砂糖、米、バームクーヘン	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり	こいくちしょうゆ、みりん、だし汁、酢、塩	
2(水)	お菓子	アジフライ、ブロッコリー、ポテトサラダ、ごはん	白黒ごまクッキー、牛乳	アジフライ(冷)、ハム、牛乳	油、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、米、小麦粉、いりごま	ブロッコリー、ミックスベジタブル	塩、酢、水	
3(木)	牛乳	スパゲティナポリタン、ほうれん草のごま和え、ミニゼリー	みたらし団子、牛乳	魚肉ソーセージ、ピザ用チーズ、絹ごし豆腐、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、すりごま、ミニゼリー、上新粉、白玉粉、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトジュース、ほうれんそう	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、水	
4(金)	お菓子	ビビンバ、わかめスープ、りんご	たいやき、牛乳	豚肉、カットわかめ、絹ごし豆腐、牛乳	米、砂糖、ごま油、いりごま、たい焼(冷)	にんじん、えのきたけ、しょうが、もやし、ほうれんそう、りんご	こいくちしょうゆ、みりん、水、酢、だし汁、塩、こしょう、コンソメ	
5(土)	牛乳	中華丼、厚焼き玉子、果汁ゼリー、牛乳	せんべい、牛乳	ヨーグルト、牛乳	惣菜パン、せんべい	バナナ		
7(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め、かぼちゃのバター煮、ごはん	しょうゆせんべい、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳	ごま油、かたくり粉、マーガリン、砂糖、米、しょうゆせんべい	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水	
8(火)	牛乳	カレーライス、ブロッコリーコーンドレッシング、いちご	アップルパイ、牛乳	合いびき肉、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、アップルパイ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム、いちご	カレールウ、コンソメ、水、酢、塩	
9(水)	お菓子	肉うどん、ちくわの磯辺焼き、ミニゼリー	コーンフレーク	かまぼこ、牛肉、焼き竹輪、パルメザンチーズ、青のり、牛乳	うどん(ゆで)、砂糖、油、マヨネーズ、ミニゼリー、コーンフレーク	白ねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん	みりん、こいくちしょうゆ、酒、だし汁、塩	
10(木)	牛乳	野菜とツナのピラフ、チキンナゲット、コーンスープ	いちごラスク、牛乳	ツナ缶、チキンナゲット、豆乳、牛乳	米、マーガリン、油、かたくり粉、ロールパン、砂糖、バター	ミックスベジタブル、たまねぎ、コーンクリーム、いちごパウダー	コンソメ、塩、こしょう、水	
11(金)	お菓子	松風焼、ミニトマト、コールスロー、ごはん	りんごケーキ、牛乳	鶏ひき肉、青のり、かにかまぼこ、のむヨーグルト、牛乳	パン粉、いりごま、マヨネーズ、砂糖、米、ホットケーキミックス、油	たまねぎ、青ねぎ、しょうが、ミニトマト、キャベツ、コーン缶、にんじん、りんご	あわせみそ、みりん、酢、塩	
12(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、果汁ゼリー、牛乳	ビスケット	牛乳、カレーレトルト	ビスケット	ブロッコリー、バナナ		
14(月)	お菓子	麻婆豆腐、ほうれん草ナムル、ごはん	メロンパン、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、米、メロンパン	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
15(火)	牛乳	さわらの味噌煮、大根と厚揚げの煮物、わかめごはん	塩せんべい、牛乳	さわら、厚揚げ、昆布、炊き込みわかめ、牛乳	砂糖、米、いりごま、塩せんべい	しょうが、にんじん、大根	あわせみそ、酒、こいくちしょうゆ、だし汁、みりん、だし汁、塩	
16(水)	お菓子	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、ロールパン	ひじき混ぜご飯、牛乳	卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉、ひじき、油あげ	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ロールパン、米、油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カサトマト	コンソメ、塩、酒、こいくちしょうゆ、水、だしの素	たまご：弁当
17(木)	牛乳	鶏団子の甘酢煮、マッシュポテト、ごはん	バナナ、牛乳	ミートボール(冷)、青のり、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、マーガリン、米	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、バナナ	酢、ケチャップ、こいくちしょうゆ、水、塩	
18(金)	お菓子	ハンバーグ、ブロッコリー、切干大根の煮物、ごはん	じゃこトースト、牛乳	合いびき肉、牛乳、油あげ、しらす干し、青のり	パン粉、砂糖、マヨネーズ、油、米、食パン	たまねぎ、ブロッコリー、切り干し大根、にんじん	塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、水、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁	
19(土)	牛乳	うどん、あげだし豆腐、ヨーグルト	せんべい、牛乳	牛乳、ヨーグルト	うどん、せんべい	野菜スープ		
21(月)	お菓子	鶏の照り焼き、ブロッコリー、ひじきの煮物、ごはん	ハーベスト、牛乳	鶏肉、ひじき、油あげ、蒸し大豆、牛乳	砂糖、油、マヨネーズ、米、ハーベスト	ブロッコリー、にんじん、しいたけ(干)、たまねぎ	こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩、だし汁	
22(火)	牛乳	三色丼、味噌汁(おつゆふ・わかめ)、みかんゼリー	フレンチトースト、牛乳	鶏ひき肉、卵、カットわかめ、牛乳	米、砂糖、油、いりごま、おつゆふ、みかんゼリー、食パン	しょうが、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、みりん、水、塩、だし汁、あわせみそ	たまご：弁当
23(水)	お菓子	かじきトマト煮、ほうれん草とコーンのソテー、食パン	鮭わかめごはん、牛乳	めかじき、炊き込みわかめ、サケフレーク、牛乳	じゃがいも、砂糖、油、食パン、米、いりごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、カットトマト、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう、水、こいくちしょうゆ	
24(木)	牛乳	あんかけ焼きそば、ミートボールのケチャップ煮、ミニゼリー	コーンスナック、牛乳	豚肉、かまぼこ、ミートボール(味付き)、牛乳	中華めん(蒸し)、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、ミニゼリー、コーンスナック	にんじん、もやし(大豆)、こまつな、たまねぎ、ブロッコリー	水、コンソメ、塩、こいくちしょうゆ、酒	
25(金)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め、ミニポテトフライ、ごはん	ジャムサンド、牛乳	豚肉、牛乳	砂糖、油、フライドポテト(冷)、米、食パン、いちごジャム	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん	こいくちしょうゆ、あわせみそ、水	
26(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、果汁ゼリー、牛乳	ビスケット	牛乳、カレーレトルト	ビスケット	ブロッコリー、バナナ		
28(月)	お菓子	チキンライス、根野菜のコロコロスープ、ミニゼリー	マーマレード蒸しケーキ、牛乳	鶏もも、魚肉ソーセージ、牛乳	米、マーガリン、マヨネーズ、さつまいも、ミニゼリー、小麦粉、砂糖、マーマレード	ミックスベジタブル、たまねぎ、ブロッコリー、大根、にんじん、コーン缶	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、水、ベーキングパウダー	
29(火)		昭和の日						
30(水)	お菓子	炒り豆腐、さつま芋の煮物、しそごはん	ドーナツ、牛乳	木綿豆腐、卵、鶏もも、牛乳	ごま油、砂糖、さつまいも、米、ドーナツ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、ゆかり	うすくちしょうゆ、だしの素、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁	たまご：弁当

月平均栄養価(3才以上児) エネルギー 543kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.8g

月平均栄養価(3才未満児) エネルギー 412kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.0g 食塩相当量 1.4g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6ヵ月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2025年度 4月 離乳食献立表

	午前おやつ	離乳食	午後おやつ	
1	火	牛乳 <肉じゃが> 豚肉20g じゃがいも 50g にんじん 15g たまねぎ 30g さやいんげん 5g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <きゅうりとわかめのだし煮> きゅうり 15g カットわかめ 0.75g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ゼリー	
2	水	赤ちゃんせんべい <ツナの煮物> ツナ缶 20g ブロッコリー 20g こいくちしょうゆ かつくり粉 <ポテミルク煮> じゃがいも 40g にんじん 5g きゅうり 7g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
3	木	牛乳 <スパゲティナポリタン> うどん(乾麺) 18g ツナ缶 11g たまねぎ 28g にんじん 5.6g ピーマン 4.9g 粉ミルク トマトジュース 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ <ほうれん草煮びたし> ほうれんそう 35g にんじん 12g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	きなこ豆腐 牛乳	
4	金	赤ちゃんせんべい <ビビンバ> 米 35g 豚肉21g にんじん 3.5g えのきたけ 4.2g もやし 28g ほうれんそう 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 <わかめスープ> カットわかめ 0.07g 絹ごし豆腐 14g コンソメ <りんご> りんご 32g	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	
5	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <厚焼き玉子> <ミニゼリー> ミニゼリー1個 <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
7	月	赤ちゃんせんべい <厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かつくり粉 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	
8	火	牛乳 <トマト煮> 牛ひき肉 10g 豚ひき肉 15g じゃがいも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4g キャベツ 10g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ <ブロッコリーコーンミルク煮> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 <いちご> いちご 18g	ゼリー	
9	水	赤ちゃんせんべい <肉うどん> うどん(ゆで) 56g にんじん 11g 牛肉(和牛) 14g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <豆腐煮> 木綿豆腐 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
10	木	牛乳 <野菜とツナのピラフ風> 米 35g にんじん 14g たまねぎ 21g ツナ缶 11g コンソメ 塩 <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 <コーンスープ> コーンクリーム 21g たまねぎ 21g 豆乳 28g コンソメ かつくり粉	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
11	金	赤ちゃんせんべい <松風焼> 鶏ひき肉 25g たまねぎ 21g パン粉 あわせみそ <ミニトマト> ミニトマト 14g <コールスロー> キャベツ 40g コーン缶 6g にんじん 5g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	
12	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <ブロッコリー> ブロッコリー20g <ミニゼリー> ミニゼリー1個 <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
14	月	赤ちゃんせんべい <麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 14g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かつくり粉 <ほうれん草煮びたし> ほうれんそう 28g にんじん 11g 砂糖 こいくちしょうゆ <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	
15	火	牛乳 <たらの味噌煮> たら32g たまねぎ15g あわせみそ 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 <大根と厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g にんじん 14g 大根 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <わかめごはん> 米 35g 炊き込みわかめ	ゼリー	
16	水	赤ちゃんせんべい <スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g じゃがいも 4.9g 牛乳 <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉 4.9g カットトマト 13g 砂糖 こいくちしょうゆ <ロールパン> ロールパン 2/3個 <パン粥> ロールパン 2/3個 粉ミルク	ひじき混ぜご飯 牛乳	たまご: 弁当
17	木	牛乳 <鶏肉の煮物> 鶏もも40g にんじん 15g たまねぎ 25g しいたけ 7g ピーマン 10g 砂糖 カットトマト こいくちしょうゆ かつくり粉 <マッシュポテト> じゃがいも 28g 牛乳 2.5g 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	バナナ 牛乳	
18	金	赤ちゃんせんべい <ハンバーグ> 合いひき肉38g たまねぎ 18g 牛乳 9.8g パン粉 2.5g 塩 砂糖 こいくちしょうゆ かつくり粉 <ブロッコリー> ブロッコリー 14g <大根の煮物> 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	
19	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1こ 厚揚げの煮物 <ヨーグルト> ヨーグルト35g	あかちゃんせん	
21	月	赤ちゃんせんべい <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 <ブロッコリー> ブロッコリー 14g <ひじきの煮物> ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 大豆(国産) 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	
22	火	牛乳 <三色丼> 米 35g 鶏ひき肉 21g ほうれんそう 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 卵 21g 砂糖 塩 だし汁 油 <味噌汁(おつゆふ・わかめ)> おつゆふ 0.7g カットわかめ 0.42g あわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー	たまご: 弁当
23	水	赤ちゃんせんべい <ツナトマト煮> ツナ缶 25g じゃがいも 21g たまねぎ 21g にんじん 11g カットトマト 21g コンソメ 砂糖 ブロッコリー 14g <ほうれん草とコーンの煮物> ほうれんそう 21g コーン缶 7g こいくちしょうゆ だし汁 <食パン> 食パン 0.8枚 <パン粥> 食パン 0.8枚 粉ミルク	わかめごはん 牛乳	
24	木	牛乳 <あんかけ焼きそば風> うどん(乾麺) 18g 豚肉 14g にんじん 14g もやし 11g こまつな 21g たまねぎ 14g コンソメ こいくちしょうゆ 砂糖 かつくり粉 <豆腐煮> 木綿豆腐 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
25	金	赤ちゃんせんべい <なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉 11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	食パン 牛乳	
26	土	牛乳 <離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <ブロッコリー> ブロッコリー20g <ミニゼリー> ミニゼリー1個 <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
28	月	赤ちゃんせんべい <チキンライス> 米 35g 鶏もも 14g にんじん 11g たまねぎ 11g カットトマト 15g コンソメ こいくちしょうゆ ブロッコリー 11g <根野菜のココロスープ> 大根 28g さつまいも 21g たまねぎ 7g にんじん 3.5g コーン缶 2.1g コンソメ <ミニゼリー> 1こ	たべっこどうぶつ ベジタべる 牛乳	
29	火	昭和の日		
30	水	赤ちゃんせんべい <炒り豆腐> 木綿豆腐 42g 卵 11g 鶏もも 7g にんじん 7g たまねぎ 7g しいたけ 3.5g さやいんげん 3.5g 砂糖 うすくちしょうゆ だし汁 <さつま芋の煮物> さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご: 弁当