2025年度4月

献　立　表

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	完了期・移行期 ※「移行期」は【1歳3ヶ月】を目安としています		後期		中期	
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食
1 15 祝 火	ごはん 魚の塩焼き チンゲン菜の煮浸し すまし汁 果物　麦茶	手作りイチゴジャムサンド 鶏肉と春かぶのソテー 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の塩焼き チンゲン菜の煮浸し すまし汁 果物	手作りイチゴジャムサンド 鶏肉と春かぶのソテー 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 チンゲン菜の刻み煮 すまし汁 果物	パン粥 ささ身の野菜煮 かぶマッシュ 野菜スープ
2 16 30 水	味噌煮込みうどん 新玉ねぎのごま炒め 果物 麦茶	鮭とグリンピースの 混ぜごはん 切り干し大根の炒り煮 すまし汁 牛乳	味噌煮込みうどん 新玉ねぎのごま炒め 果物	鮭粥 切り干し大根の炒り煮 すまし汁	煮込みうどん 新玉ねぎの刻み煮 果物	鮭粥 二色マッシュ すまし汁
3 17 木	ごはん 初鰹の竜田揚げ わかめときゅうりの酢の物 すまし汁 果物　麦茶	チーズ入りお好み焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 牛乳	おかゆ 初鰹の竜田焼き わかめときゅうりの酢の物 すまし汁 果物	チーズ入りお好み焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁	おかゆ 魚のほぐし煮 わかめときゅうりの刻み煮 すまし汁 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 かぼちゃマッシュ 味噌汁
4 18 金	ロールパン 魚のトマト煮 アスパラとコーンのソテー 野菜スープ 果物　牛乳	梅おかかおにぎり 五目煮豆 味噌汁 麦茶	ロールパン 魚のトマト煮 アスパラのソテー 野菜スープ 果物	おかゆ 五目煮豆 味噌汁	パン粥 魚の野菜煮 キャベツの刻み煮 野菜スープ 果物	おかゆ 大豆の野菜煮 味噌汁
5 19 土	ごはん 炒り鶏 小松菜のおかか和え 味噌汁 果物　麦茶	こんぶおにぎり 魚の蒲焼 レタスときゅうりの塩もみ すまし汁 牛乳	おかゆ 炒り鶏 小松菜のおかか和え 味噌汁 果物	おかゆ 魚の蒲焼 レタスときゅうりの塩もみ すまし汁	おかゆ ささ身の野菜煮 小松菜の刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 すまし汁
7 21 月	青菜納豆丼 ひじきの鶏そぼろ煮 味噌汁 果物　麦茶	芋あべかわ かじきと ブロッコリーの炒め物 すまし汁 牛乳	青菜納豆粥 ひじきの鶏そぼろ煮 味噌汁 果物	芋あべかわ かじきと ブロッコリーの炒め物 すまし汁	青菜納豆粥 人参マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ かじきの野菜煮 じゃが芋マッシュ すまし汁
8 22 火	鮭入り焼きうどん 焼きかぼちゃ 味噌汁 果物 麦茶	筍ごはん 厚揚げと スナップエンドウの味噌炒め すまし汁 牛乳	鮭入り焼きうどん 焼きかぼちゃ 味噌汁 果物	おかゆ 厚揚げと スナップエンドウの味噌炒め すまし汁	鮭入り煮込みうどん かぼちゃマッシュ 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 すまし汁
9 23 水	ごはん 肉じゃが ほうれん草と もやしのお浸し 味噌汁 果物　麦茶	ツナキャベツの包み揚げ 塩茹でそら豆 野菜スープ 牛乳	おかゆ 肉じゃが ほうれん草と もやしのお浸し 味噌汁 果物	ツナキャベツの包み焼き 塩茹でそら豆 野菜スープ	おかゆ ささ身の野菜煮 ほうれん草の刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ ツナの野菜煮 そら豆マッシュ 野菜スープ
10 24 木	雑穀ごはん 魚の胡麻味噌焼き 大根と豆苗の とろろ昆布和え すまし汁 果物　麦茶	マカロニきなこ 茄子とひき肉の ケチャップ炒め 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の胡麻味噌焼き 大根と豆苗の とろろ昆布和え すまし汁 果物	マカロニきなこ 茄子とひき肉の ケチャップ炒め 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 大根の刻み煮 すまし汁 果物	スープマカロニ ささ身の野菜煮
11 25 金	食パン 鶏の照り焼き さつま芋サラダ 野菜スープ 果物　牛乳	じゃこ菜おにぎり アスパラとかぶのナムル 豚汁 麦茶	食パン 鶏の照り焼き さつま芋サラダ 野菜スープ 果物	じゃこ菜粥 アスパラとかぶのナムル 豚汁	パン粥 ささ身の野菜煮 さつま芋マッシュ 野菜スープ 果物	しらす粥 かぶの刻み煮 味噌汁
12 26 土	ごはん 魚の磯煮 新じゃがのきんぴら 味噌汁 果物　麦茶	ゆかりおにぎり 豚肉と チンゲン菜の炒め物 すまし汁 牛乳	おかゆ 魚の磯煮 新じゃがのきんぴら 味噌汁 果物	おかゆ 豚肉と チンゲン菜の炒め物 すまし汁	おかゆ 魚のほぐし煮 新じゃがの刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ ささ身の野菜煮 すまし汁
14 28 月	ごはん 炒り豆腐 茹でブロッコリー 味噌汁 果物　麦茶	ツナと野菜の蒸しパン さつま芋とりんごの重ね煮 野菜スープ 牛乳	おかゆ 炒り豆腐 茹でブロッコリー 味噌汁 果物	ツナと野菜の蒸しパン さつま芋とりんごの重ね煮 野菜スープ	おかゆ 豆腐の野菜煮 ブロッコリーマッシュ 味噌汁 果物	パン粥 ツナの野菜煮 さつま芋の刻み煮 野菜スープ

2025年度　4月　　献立表　幼児食

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	昼食	おやつ	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 15 祝 火	ごはん　魚の塩焼き チンゲン菜の煮浸し すまし汁　果物　麦茶	手作りイチゴジャムサンド 鶏肉と春かぶのソテー 牛乳	半つき米　食パン　砂糖 なたね油	牛乳　たら 鶏もも肉　油揚げ	オレンジ　チンゲンサイ　にんじん かぶ・葉　かぶ　ねぎ　だいこん かぼちゃ　いちご	かつお・昆布だし汁　しょうゆ 食塩
2 16　30 水	味噌煮込みうどん 新玉ねぎのごま炒め 果物　麦茶	鮭とグリンピースの混ぜごはん 切り干し大根の炒り煮 牛乳	半つき米　干しうどん じゃがいも　砂糖　なたね油	牛乳　豚肉(ばら)　さけ 米みそ(淡色辛みそ)　ごま	りんご　たまねぎ　こまつな 赤ピーマン　にんじん グリンピース　いんげん　ねぎ 切り干しだいこん　干ししいたけ	かつお・昆布だし汁　みりん 食塩　しょうゆ
3 17 木	ごはん　初鰹の竜田揚げ わかめときゅうりの酢の物 すまし汁　果物　麦茶	チーズ入りお好み焼き かぼちゃのいとこ煮 牛乳	半つき米　小麦粉　ながいも 片栗粉　砂糖　なたね油	牛乳　かつお(春)　チーズ あずき(ゆで)　かつお節粉	バナナ　かぼちゃ　きゅうり キャベツ　生わかめ　ねぎ こまつな　かぶ　しょうが　あおのり	かつお・昆布だし汁 中濃ソース　しょうゆ　酢 みりん　食塩
4 18 金	ロールパン　魚のトマト煮 アスパラとコーンのソテー 野菜スープ　果物　牛乳	梅おかかおにぎり 五目煮豆 麦茶	ロールパン　半つき米 さつまいも　なたね油　砂糖	牛乳　かじき　だいず水煮缶詰 鶏もも肉　かつお節	いちご　ホールトマト缶詰　グリーンアスパラガス たまねぎ　キャベツ　ブロッコリー　コーン缶 かぼちゃ　かぶ・葉　かぶ　いんげん　うめ干し こんぶ(煮物用)	かつお・昆布だし汁　食塩 しょうゆ　コンソメ
5 19 土	ごはん　炒り鶏 小松菜のおかか和え 味噌汁　果物　麦茶	こんぶおにぎり レタスときゅうりの塩もみ 牛乳	半つき米　さつまいも なたね油　砂糖	牛乳　鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	オレンジ　こまつな　だいこん きゅうり　レタス　にんじん　ねぎ 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁　しょうゆ みりん　食塩
7 21 月	青菜納豆丼 ひじきの鶏そぼろ煮 味噌汁　果物　麦茶	芋あべかわ かじきとブロッコリーの炒め物 牛乳	じゃがいも　半つき米 片栗粉　砂糖　ごま油 なたね油	牛乳　納豆　かじき　鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)　きな粉	りんご　ブロッコリー　にんじん こまつな　えのきたけ　万能ねぎ チンゲンサイ　かぼちゃ　ひじき	かつお・昆布だし汁　しょうゆ みりん
8 22 火	鮭入り焼きうどん 焼きかぼちゃ 味噌汁　果物　麦茶	筍ごはん 厚揚げとスナップエンドウの味噌炒め 牛乳	半つき米　干しうどん なたね油　砂糖	牛乳　生揚げ　さけ　鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	バナナ　かぼちゃ たけのこ(水煮缶)　キャベツ たまねぎ　だいこん　スナップえんどう ねぎ　しめじ　かぶ・葉　かぶ	かつお・昆布だし汁　みりん しょうゆ　食塩
9 23 水	ごはん　肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し 味噌汁　果物　麦茶	ツナキャベツの包み揚げ 塩茹でそら豆 牛乳	半つき米　ぎょうざの皮 じゃがいも　さつまいも なたね油　砂糖	牛乳　豚肉(ばら)　ツナ水煮缶 チーズ　米みそ(淡色辛みそ) かつお節	いちご　ほうれんそう　そらまめ もやし　たまねぎ　キャベツ　ねぎ にんじん　だいこん	かつお・昆布だし汁　しょうゆ みりん　食塩
10 24 木	雑穀ごはん　魚の胡麻味噌焼き 大根と豆苗のとろろ昆布和え すまし汁　果物　麦茶	マカロニきなこ 茄子とひき肉のケチャップ炒め 牛乳	半つき米　マカロニ　黒米 砂糖　なたね油	牛乳　さわら　豚ひき肉　きな粉 米みそ(淡色辛みそ)　すりごま	オレンジ　だいこん　なす ピーマン　ねぎ トウミョウ(芽ばえ)　こまつな かぼちゃ　とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁　しょうゆ ケチャップ　食塩
11 25 金	食パン　鶏の照り焼き さつま芋サラダ 野菜スープ　果物　牛乳	じゃこ菜おにぎり アスパラとかぶのナムル 麦茶	半つき米　食パン さつまいも　なたね油 ごま油	牛乳　鶏もも肉 しらす干し	りんご　かぶ　グリーンアスパラガス 万能ねぎ　ほうれんそう　にんじん たまねぎ　きゅうり　かぶ・葉　しょうが	食塩　みりん　しょうゆ　酢 食塩　コンソメ
12 26 土	ごはん　魚の磯煮 新じゃがのきんぴら 味噌汁　果物　麦茶	ゆかりおにぎり 豚肉とチンゲン菜の炒め物 牛乳	半つき米　じゃがいも　砂糖 なたね油　ごま油	牛乳　かれい　豚肉(こま) 米みそ(淡色辛みそ)　ごま	バナナ　チンゲンサイ　にんじん たまねぎ　なす　だいこん こまつな　焼きのり	かつお・昆布だし汁　しょうゆ みりん
14 28 月	ごはん　炒り豆腐 茹でブロッコリー 味噌汁　果物　麦茶	ツナと野菜の蒸しパン さつま芋とりんごの重ね煮 牛乳	半つき米　ホットケーキ粉 さつまいも　砂糖　なたね油	牛乳　木綿豆腐 ツナ水煮缶　豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	いちご　ブロッコリー　りんご にんじん　ほうれんそう　ねぎ たまねぎ　さやえんどう　キャベツ かぼちゃ　干しぶどう　干ししいたけ	かつお・昆布だし汁 しいたけだし汁　しょうゆ 食塩

＊今月は7・21日に福井県の郷土料理の「芋あべかわ」を入れています

＊なお、都合により献立を変更する場合があります

	給与栄養目標量	栄養摂取量
エネルギー	531kcal	501 kcal
たんぱく質	21.5 g	21.9　g