

# 4月のこんだて

2025年

【本川こども園】

日曜日	朝食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		牛乳	幼児栄養価	
1 火	牛乳 ミニサラダ醬油	ごはん 豚肉の味噌炒め 小松菜の和え物 バナナ	米	豚肉 かつおぶし	玉葱 人参 グリーンピース 小松菜 人参 バナナ	牛乳 オレンジゼリー	エ 447 kcal た 17.8 g 脂 13.4 g 食塩 1.1 g	エ 530 kcal た 20.7 g 脂 15.2 g 食塩 1.4 g	
2 水	牛乳 ぼたぼた焼き	◎混ぜごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨の酢の物 白桃	米油 春雨	鶏肉	インゲン 人参 木くらげ 白桃缶	牛乳 シュガーバターサンド	エ 499 kcal た 16.9 g 脂 18.0 g 食塩 1.7 g	エ 684 kcal た 22.7 g 脂 25.6 g 食塩 2.5 g	
3 木	牛乳 味しらべ	焼きそば 焼きポテト バナナ	焼きそば 油 じゃがいも	豚肉	キャベツ 人参 もやし あおさ粉 バナナ	※お茶 ツナそぼろのおにぎり	エ 434 kcal た 14.7 g 脂 15.5 g 食塩 1.3 g	エ 516 kcal た 17.5 g 脂 15.3 g 食塩 1.3 g	
4 金	牛乳 クラッカー	ごはん タラ甘酢のあんかけ かぼちゃサラダ オレンジ	米 エッグケアマヨ	タラ	玉葱 三色ピーマン 南瓜 きゅうり コーン オレンジ	牛乳 アップルケーキ	エ 438 kcal た 16.2 g 脂 14.4 g 食塩 1.0 g	エ 511 kcal た 19.1 g 脂 16.0 g 食塩 1.0 g	
5 土	牛乳 雪の宿	鶏こぼろ丼 バナナ	米	鶏肉	こぼろ 玉葱 人参 インゲン バナナ	牛乳 星たべよ	エ 361 kcal た 14.2 g 脂 11.4 g 食塩 1.0 g	エ 477 kcal た 18.4 g 脂 12.9 g 食塩 1.3 g	
7 月	牛乳 ミニサラダ醬油	ごはん 鶏肉のオニオンソース ひじきの炒め煮 オレンジ	米 油	鶏肉 ちくわ	玉葱 ひじき 人参 グリーンピース オレンジ	※お茶 小松菜イカ・むすび	エ 439 kcal た 15.8 g 脂 10.7 g 食塩 1.8 g	エ 490 kcal た 18.2 g 脂 11.6 g 食塩 2.4 g	
8 火	牛乳 ぼたぼた焼き	★たけのこ混ぜごはん ハンバーグ 具沢山汁 白桃	米	きざみあげ ハンバーグ	たけのこ 干しいたけ インゲン ブロックリー 大根 人参 しめじ わかめ 青桃缶	牛乳 いちご蒸しパン	エ 493 kcal た 17.8 g 脂 14.9 g 食塩 2.8 g	エ 605 kcal た 22.9 g 脂 18.6 g 食塩 3.5 g	
9 水	牛乳 味しらべ	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	米 じゃがいも 油 カレールー エッグケアマヨ	鶏肉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり オレンジ	※お茶 なめしむすび	エ 507 kcal た 13.8 g 脂 18.1 g 食塩 1.6 g	エ 575 kcal た 15.3 g 脂 19.3 g 食塩 1.7 g	
10 木	牛乳 クラッカー	ごはん 鯖の塩焼き 白菜の甘酢和え バナナ	米	さば	スナッフエンドウ 白菜 人参 バナナ	牛乳 ピザトースト	エ 467 kcal た 18.1 g 脂 20.6 g 食塩 1.0 g	エ 596 kcal た 23.2 g 脂 24.4 g 食塩 1.4 g	
11 金	牛乳 雪の宿	ごはん 豚肉のガーリックソテー 三色ナムル オレンジ	米油 ごま油	豚肉	玉葱 ピーマン ちんげん菜 もやし 人参 オレンジ	牛乳 スティックさつまもち	エ 465 kcal た 16.8 g 脂 17.0 g 食塩 0.8 g	エ 549 kcal た 20.0 g 脂 19.4 g 食塩 1.1 g	
12 土	牛乳 星たべよ	野菜ラーメン バナナ	ラーメン 油	鶏肉	もやし 玉葱 人参 青葱 バナナ	牛乳 ビスケット	エ 325 kcal た 14.1 g 脂 12.5 g 食塩 1.6 g	エ 440 kcal た 17.6 g 脂 17.0 g 食塩 2.1 g	
14 月	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん メンチカツ 大根なます オレンジ	米油	メンチカツ	スナッフエンドウ 切干大根 人参 オレンジ	牛乳 サブシ	エ 498 kcal た 12.8 g 脂 17.9 g 食塩 1.2 g	エ 689 kcal た 16.9 g 脂 26.0 g 食塩 1.8 g	
15 火	牛乳 味しらべ	ごはん 豚肉の塩麹炒め れんこんサラダ バナナ	米油 エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 三色ピーマン れんこん 人参 きゅうり コーン バナナ	牛乳 グレープゼリー	エ 468 kcal た 16.0 g 脂 16.8 g 食塩 0.4 g	エ 541 kcal た 18.9 g 脂 17.1 g 食塩 0.4 g	
16 水	牛乳 クラッカー	ごはん 高野豆腐の中巻煮 ほうれん草のお浸し オレンジ	米油	高野豆腐 鶏肉 かつおぶし	玉葱 人参 木くらげ インゲン ほうれん草 人参 オレンジ	※お茶 にんじんしらすむすび	エ 409 kcal た 16.8 g 脂 10.6 g 食塩 1.9 g	エ 450 kcal た 20.0 g 脂 9.0 g 食塩 2.6 g	
17 木	牛乳 雪の宿	ごはん 鯖の西京焼き 白菜のごま和え 白桃	米 すりごま	さわら	ブロックリー 白菜 人参 白桃缶	牛乳 焼ポテト(しお)	エ 395 kcal た 17.7 g 脂 11.5 g 食塩 0.9 g	エ 448 kcal た 21.9 g 脂 12.6 g 食塩 1.0 g	
18 金	牛乳 星たべよ	♪食パン ローストチキン 具沢山スープ バナナ	食パン エッグケアマヨ	鶏肉 ワインナー	玉葱 グリーンリーフ キャベツ 玉葱 人参 パセリ バナナ	牛乳 ハインケーキ	エ 362 kcal た 17.1 g 脂 14.8 g 食塩 2.0 g	エ 498 kcal た 22.9 g 脂 19.3 g 食塩 2.5 g	
19 土	牛乳 ミニサラダ醬油	スタミナ丼 オレンジ	米 油	豚肉	玉葱 人参 たら オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き	エ 418 kcal た 16.6 g 脂 14.7 g 食塩 0.8 g	エ 464 kcal た 18.5 g 脂 17.1 g 食塩 0.9 g	
21 月	牛乳 味しらべ	ごはん 豚肉の甘酢炒め 切り昆布の煮物 オレンジ	米油 ごま油	豚肉 きざみあげ	玉葱 インゲン きざみ昆布 人参 オレンジ	牛乳 ココアくすもち	エ 496 kcal た 18.1 g 脂 18.8 g 食塩 1.6 g	エ 557 kcal た 21.5 g 脂 20.0 g 食塩 2.0 g	
22 火	牛乳 クラッカー	ごはん ホキのバター醬油焼き 金平ごぼろ バナナ	米 魚塩バター 油	ホキ	スナッフエンドウ ごぼろ 人参 ヒーマン バナナ	※お茶 塩昆布むすび	エ 370 kcal た 14.5 g 脂 7.8 g 食塩 1.3 g	エ 419 kcal た 15.7 g 脂 4.9 g 食塩 1.4 g	
23 水	牛乳 雪の宿	鶏すき煮丼 小松菜のおかか和え オレンジ	米 給食麺	鶏肉 かつおぶし	白菜 玉葱 人参 グリーンピース 小松菜 コーン オレンジ	※お茶 フルーチェ	エ 363 kcal た 14.4 g 脂 9.6 g 食塩 1.3 g	エ 396 kcal た 16.7 g 脂 8.9 g 食塩 1.5 g	
24 木	牛乳 星たべよ	ごはん 麻婆豆腐 もやしのごま酢和え 西洋梨	米油 すりごま	木綿豆腐 大豆たんぱく 豚肉	玉葱 青葱 もやし 人参 わかめ 洋梨缶	※お茶 ゆかりむすび	エ 439 kcal た 18.6 g 脂 9.6 g 食塩 1.4 g	エ 506 kcal た 22.6 g 脂 9.7 g 食塩 1.7 g	
25 金	牛乳 ミニサラダ醬油	ごはん 鶏肉の洋風焼き マカロニサラダ オレンジ	米 マカロニ エッグケアマヨ	鶏肉	ブロックリー 人参 きゅうり オレンジ	牛乳 さつまもちのごま団子風	エ 480 kcal た 17.4 g 脂 17.1 g 食塩 1.1 g	エ 572 kcal た 21.8 g 脂 22.6 g 食塩 1.1 g	
26 土	牛乳 ぼたぼた焼き	肉うどん バナナ	米 うどん	豚肉	玉葱 人参 青葱 バナナ	牛乳 白い風船	エ 314 kcal た 13.9 g 脂 12.8 g 食塩 2.2 g	エ 402 kcal た 17.4 g 脂 15.4 g 食塩 2.9 g	
28 月	牛乳 味しらべ	ごはん 白身フライ ひじきのサラダ オレンジ	米油 エッグケアマヨ	白身魚フライ	インゲン ひじき 人参 コーン オレンジ	牛乳 ジャムサンド	エ 501 kcal た 14.2 g 脂 18.9 g 食塩 1.8 g	エ 1069 kcal た 49.2 g 脂 35.7 g 食塩 4.7 g	
29 火	* 昭和の日 *								
30 水	牛乳 雪の宿	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き ほうれん草の中華和え 白桃	米 エッグケアマヨ ごま油	鶏肉	ブロックリー ほうれん草 人参 白桃缶	牛乳 パウンドケーキ	エ 459 kcal た 16.9 g 脂 18.7 g 食塩 1.2 g	エ 570 kcal た 22.2 g 脂 24.1 g 食塩 1.4 g	

《お知らせ》  
 ◎ 2日は入園・進級お祝いメニューを提供します  
 ★ 8日ははなまつりメニューを提供します  
 ♪ 18日はお誕生日会メニューを提供します



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みはホームページに掲載しています。  
<http://www.uokuni.co.jp/>