



4月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園
令和7年4月2日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
1	火	肉うどん かぼちゃの煮物 キャベツときゅうりのナムル オレンジ	うどん ごま油	かまぼこ 牛肉	人参 玉ねぎ わかめ しめじ ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり オレンジ	お茶 せんべい	お茶 スキムバナナケーキ
2	水	【第73回入園式】 マーボ豆腐丼 マカロニサラダ 白菜と人参の昆布和え プルーン りんご	ご飯 マカロニ	豆腐 合びきミンチ	竹の子 しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり ブルーン 白菜 昆布 りんご	お茶 クラッカー	牛乳 チーズ蒸しパン
3	木	パン クラムチャウダー 鮭のマヨネーズ焼き 根菜と水菜のサラダ パナナ	パン じゃが芋 マヨネーズ	鮭 ベーコン あさり 豆乳 牛乳	人参 アスパラ 玉ねぎ しめじ ねぎ きゅうり れんこん 水菜 ひじき パナナ	牛乳 ウエハース	お茶 枝豆昆布おにぎり
4	金	【入園・進級お祝いメニュー】 サラダ寿司 えのきのすまし汁 鶏肉の照り焼き 椎茸とえびとかぼちゃの炊き合わせ いちご	ご飯 花ふ	卵 ハム 鶏肉 えび	きゅうり えのき 舞茸 人参 しいたけ ねぎ きめさや いんげん かぼちゃ いちご	お茶 チーズ	豆乳 ココアバー
5	土	カレーピラフ もやしとわかめのスープ 春雨サラダ オレンジ	ご飯 コーン 春雨	合びきミンチ	玉ねぎ 人参 ビーマン パブリカ もやし わかめ ねぎ きゅうり オレンジ	お茶 プルーン	お茶 ふかし芋
7	月	ご飯 大根とあおさの味噌汁 肉じゃが きゅうりのパリパリ漬け グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 しらたき	牛肉 味噌	大根 あおさ ねぎ 人参 玉ねぎ いんげん きゅうり グレープフルーツ	豆乳 ビスケット	お茶 きな粉マカロニ
8	火	ご飯 むらくも汁 豚肉の生姜焼き さつま芋といんげんのサラダ パナナ	ご飯 さつま芋	豆腐 卵 豚肉 味噌	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 いんげん きゅうり パナナ	お茶 せんべい	フルーツミルクゼリー
9	水	タコライス 春雨スープ 切干大根のナムル 高野豆腐の煮物 パイン	ご飯 春雨	合びきミンチ チーズ 高野豆腐	トマト キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり 小松菜 なら パイナップル	お茶 パナナ	ミルク 野菜チップス
10	木	納豆ご飯 ほうれん草のすまし汁 鶏手羽肉とれんこんの甘煮 キャベツのゆかり和え オレンジ	ご飯	鶏肉 納豆	人参 ほうれん草 しめじ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり ゆかり オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 ふのラスク
11	金	中華そば ふきと油揚げの煮物 レバーのケチャップ煮 りんご	中華麺 じゃが芋 油	豚肉 えび いか 油揚げ 豚レバー	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ もやし ねぎ ふき しいたけ りんご	お茶 プルーン	カルピス ホットドック
12	土	親子丼 ブロッコリーの胡麻和え グレープフルーツ	ご飯 胡麻	卵 鶏肉	ねぎ もやし 玉ねぎ 人参 しいたけ ブロッコリー グレープフルーツ	お茶 せんべい	お茶 ホットケーキ
14	月	【から弁当日:白組】 わかめご飯 しめじとピーマンの卵ソテー 鶏肉の味噌漬け焼き チンゲン菜と干しえびの和え物 焼きプチトマト オレンジ	ご飯 コーン 胡麻	鶏肉 味噌 干しえび 卵	わかめ ねぎ しめじ ビーマン パブリカ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ひじき プチトマト オレンジ	お茶 野菜スティック	豆乳 桜小豆蒸しパン
15	火	カレーライス 厚揚げの煮物 れんこんと小松菜のサラダ りんご	ご飯 じゃが芋 コーン カレールー	牛肉 厚揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ トマト しめじ れんこん 小松菜 きゅうり ひじき りんご	お茶 小魚	【チャイルドクッキング:白緑組】 牛乳 いちごジャムパン
16	水	ご飯 春キャベツのスープ 豚肉の味噌炒め 切干大根のサラダ パナナ	ご飯 胡麻	豚肉 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ なす 竹の子 切干大根 きゅうり パナナ	お茶 ウエハース	ミルク レーズンクッキー
17	木	竹のご飯 玉ねぎの味噌汁 さわらの西京焼き 小松菜とひじきのおかか和え パイン	ご飯 こんにゃく	油揚げ さわら かつおぶし 味噌	竹の子 しいたけ 人参 絹さや 玉ねぎ ねぎ 小松菜 ひじき パイン	お茶 ビスケット	ココア 芋けんぴ
18	金	【鉄分たっぷりメニュー】 あさりとアスパラのトマト豆乳うどん じゃが芋とブロッコリーのサラダ レバー炒め グレープフルーツ	うどん じゃが芋	あさり 鶏肉 牛レバー 豆乳 脱脂粉乳	アスパラ 玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ トマト ブロッコリー 生姜 ニラ グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 サーターアングァー
19	土	保育参観日				お茶 パナナ	
21	月	【食育の日:岡山県の郷土料理】 デミカツ丼 ばち汁 わかめときゅうりの酢の物 プルーン オレンジ	ご飯 そうめん 油 パン粉	豚肉 あさり	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 ねぎ わかめ きゅうり もやし ブルーン オレンジ	お茶 せんべい	豆乳 りんごケーキ
22	火	【お誕生日お祝いメニュー】 チキンライス 春野菜スープ 鶏のから揚げ カラフルサラダ 焼きプチトマト いちご	ご飯 コーン さつま芋 油	鶏ミンチ 卵 豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン アスパラ キャベツ ねぎ きゅうり パブリカ プチトマト いちご	お茶 クラッカー	フルーツヨーグルト
23	水	【地産地消メニュー】 ご飯 じゃが芋とわらびの味噌汁 春キャベツのハンバーグ アスパラといかのバター醤油炒め パイン	ご飯 じゃが芋 バター	合びきミンチ いか	わらび 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ アスパラ ひじき パイナップル	お茶 プルーン	ミルク ごまじゃこクッキー
24	木	お弁当の日				お茶 ビスケット	お茶 抹茶蒸しパン
25	金	ご飯 あおさのすまし汁 山菜とえびのかき揚げ 納豆とほうれん草の和え物 レバーの生姜煮 オレンジ	ご飯	えび 鶏レバー 納豆	あおさ ねぎ 玉ねぎ 人参 わらび こしあぶら キャベツ ほうれん草 生姜 オレンジ	牛乳 ウエハース	水ようかん
26	土	きのこベーコンのスパゲティー さつま芋の煮物 グレープフルーツ	スパゲティー さつま芋	ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 キャベツ ねぎ グレープフルーツ	お茶 せんべい	お茶 パナナ
28	月	豚丼 スナッパエンドウの味噌汁 小松菜と切干大根の煮物 竹の子の木の芽あえ パイン	ご飯	豚肉 あさり 味噌	人参 スナッパエンドウ 玉ねぎ わかめ ねぎ 小松菜 切干大根 ひじき 竹の子 木の芽 パイナップル	お茶 小魚	ミルク 揚げパン
30	水	ご飯 若竹汁 はんぺんのチーズ揚げ ごぼうとひじきサラダ パナナ	ご飯 パン粉 じゃが芋 油	はんぺん チーズ	竹の子 えのき あおさ 玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう きゅうり ひじき パナナ	お茶 野菜スティック	豆乳プリン

