

令和7年度 4月のしょくじ

大津市幼保支援課

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
3木	牛乳 せんべい	ご飯 さけの塩焼き 切り干し大根の煮物 キャベツとわかめのスープ	魚 焼	牛乳 ビスケット	普通牛乳 さけ(切り身) 油あげ だし(かつお)	切り干し大根 にんじん キャベツ 乾燥わかめ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 ビスケット・ホド
4金	牛乳 クラッカー	ご飯 ビーフカレー 甘酢キャベツ	肉 汁	牛乳 せんべい	普通牛乳 牛肉もも・脂少	たまねぎ にんじん キャベツ	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 塩せんべい
5土	牛乳 ビスケット	ご飯 さつまい ツナとひじきのサラダ	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(煮干し) ツナ缶(水煮ルー)5分	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ ほしひじき コーン缶詰	ビスケット・ホド 精白米 さつまいも 三温糖 ごま油 クラッカー
7月	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め きゅうりもみ	肉 炒	牛乳 せんべい あまなつ	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ だし(かつお)	キャベツ パプリカ にら きゅうり 乾燥わかめ あまなつ	ビスケット・ホド 精白米 ごま油 三温糖 いりごま(白) 塩せんべい
8火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 ポークビーンズ キャベツとアスパラのサラダ	豆 煮	牛乳 *おにぎり(おかか)	普通牛乳 大豆(乾) 豚もも・脂少 かつお節	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ グリーンアスパラガス	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白)
9水	牛乳 クラッカー	ご飯 さわらの塩焼き ひじき煮 麸としめじとほうれん草のみそ汁	魚 焼	牛乳 *フライドポテト	普通牛乳 さわら(切り身) 油あげ だし(かつお) だし(煮干し)	ほしひじき さわら(切り身) ぶなしめじ ほうれん草	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 焼きふ(小町麸) じゃがいも
10木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 照り焼きチキン きんぴらごぼう キャベツと玉ねぎのスープ	肉 焼	牛乳 せんべい いちご	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏てりやき用もも だし(かつお)	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ いちご	精白米 三温糖 サラダ油 いりごま(白) 塩せんべい
11金	牛乳 ふかしもち	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	豆 炒	牛乳 なつみかん あられ	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん にら きゅうり キャベツ コーン缶詰 なつみかん	さつまいも 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま油 サクッとあられ
12土	牛乳 クラッカー	ご飯 肉じゃがが煮 きゅうりの酢の物	肉 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 牛肉もも・脂少 だし(かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) きゅうり 乾燥わかめ	クラッカー 精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 ビスケット・ホド
14月	牛乳 ウエハース	ご飯 大豆と切り干しの煮物 三色酢の物	豆 煮	牛乳 ヨーグルト はっさく	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	切り干し大根 にんじん 干しいたけ もやし きゅうり はっさく	ウエハース 精白米 サラダ油 三温糖
15火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 さけのパン粉焼き じゃがいもとグリル ^レ の甘煮 チンゲンサイの中華風スープ	魚 焼	牛乳 *お好み焼き	普通牛乳 さけ(切り身) 豚もも・脂少	にんじん パセリ 実えんどう(さや入り) チンゲンサイ ぶなしめじ しょうが キャベツ 青のり コーン缶詰	精白米、パン粉 サラダ油 じゃがいも バター、三温糖 はるさめ かたくり粉 ごま油 薄力粉(1等) 長芋
16水	牛乳 ふかしもち	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 小魚サラダ	豆 煮	牛乳 *麸のラスク	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり トマト	さつまいも 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 焼きふ(小町麸) バター

3歳以上児	1杯 ^キ - 548kcal	7杯 ^ク 質 21.7g	脂肪 16.4g	3歳未満児	1杯 ^キ - 478kcal	7杯 ^ク 質 18.6g	脂肪 14.8g
-------	---------------------------	-------------------------	----------	-------	---------------------------	-------------------------	----------

*は手作りおやつです

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
17木	牛乳 温野菜(スナックえんどう)	ご飯 ひじき入り卵焼き 小松菜と大根のごま和え もやしとしいたけのスープ	卵 焼	牛乳 きらず揚げ あまなつ	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお)	スナックえんどう ほしひじき にんじん たまねぎ こまつな 大根、もやし にら 干しいたけ だし(昆布) あまなつ	精白米 三温糖 サラダ油 いりごま(白) きらず揚げ天然塩
18金	牛乳 プロセスチーズ	人参ごはん 鶏肉のから揚げ 春色サラダ わかたけ汁	肉 揚	牛乳 *豆腐ホットケーキ	普通牛乳 プロセスチーズ しらす干し 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) 豆腐(絹ごし)	にんじん 系みつば(青みつば) しょうが キャベツ きぬさや コーン缶詰 たけのこ(ゆで) 乾燥わかめ だし(昆布)	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
19土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚汁 野菜ソテー	肉 汁	牛乳 せんべい	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし(煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ たまねぎ	ビスケット・ルド 精白米 サラダ油 塩せんべい
21月	牛乳 塩せんべい	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 わかめサラダ	魚 煮	牛乳 プロセスチーズ 清見オレンジ	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお) プロセスチーズ	大根 にんじん たまねぎ きぬさや 乾燥わかめ きゅうり キャベツ 清見オレンジ	星っこ 精白米 じゃがいも 三温糖 サラダ油
22火	牛乳 粉ふきいも	ご飯 変わりオムレツ 金時豆の甘煮 大根と油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 *フルーツポンチ	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し 油あげ だし(煮干し)	にんじん たまねぎ 大根 もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉) ハ イッフル缶詰	じゃがいも 精白米 サラダ油 金時豆(乾) 三温糖
23水	牛乳 なつみかん	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ アスパラとキャベツのおひたし	肉 煮	牛乳 *きざみ揚げにゅうめん	普通牛乳 だし(かつお) 鶏ひき肉 かつお節 油あげ	なつみかん かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ グリーンアスパラガス 葉ねぎ だし(昆布)	精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 そうめん(乾)
24木	牛乳 塩せんべい	ご飯 ハンバーグ 野菜ソテー 小松菜と玉ねぎのみそ汁	肉 焼	牛乳 ヨーグルト 温野菜(スナックえんどう)	普通牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 だし(煮干し) ヨーグルト(加糖)	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン こまつな スナックえんどう	ソフトせんべい 精白米 パン粉 サラダ油
25金	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 あじのいそべ揚げ いりうの花 大根とわかめのすまし汁	魚 揚	牛乳 クラッカー いちご	普通牛乳 あじ(切り身) おから だし(かつお)	にんじん 青のり 干しいたけ 葉ねぎ 大根 乾燥わかめ いちご	精白米 薄力粉(1等) サラダ油 三温糖 クラッカー
26土	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 もやしサラダ	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし(かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ 干しいたけ もやし きゅうり	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ビスケット・ルド
28月	牛乳 クラッカー	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 キャベツのごま酢和え	肉 煮	牛乳 *ポップコーン	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	大根 にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり 乾燥わかめ	クラッカー 精白米 しらたき サラダ油 いりごま(白) 三温糖 ポップコーン
30水	牛乳 温野菜(スナックえんどう)	ご飯 豚肉のトマト煮 おじゃこ入酢の物	肉 煮	牛乳 *アップルゼリー せんべい	普通牛乳 豚もも・脂少 しらす干し だし(かつお)	スナックえんどう たまねぎ グリーンピース(冷凍) トマト トマト(缶詰) ホル だし(昆布) キャベツ 乾燥わかめ にんじん、寒天 アップルジュース	精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 塩せんべい