

令和7年4月 献立表 (B:若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	献立名			あか	きいろ	みどり
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体を つくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	火	牛乳 ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ
2	水	牛乳 ごはん 魚のたつた揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん
3	木	牛乳 ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 凍豆腐 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん ビーマン 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ
4	金	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかし おやつ昆布	牛乳 牛肉 スキムミルク 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかし	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり
5	土	牛乳 (ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏もも かまぼこ 卵 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい 米	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ
7	月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁
8	火	牛乳 パン 鶏のから揚げ トマト アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 鶏肉 鉄強化ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 マヨネーズ スープの素 クラッカー	しょうが トマト アスパラガス 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ
9	水	牛乳 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 白身魚 油揚げ わかめ みそ 煮干し スキムミルク 卵	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 バター	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ
10	木	牛乳 ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 ビスケット	玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜
11	金	牛乳 ごはん レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳 鶏レバー かつお節 豆腐 煮干し みそ	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 かりんとう	しょうが キャベツ にんじん なめこ ねぎ
12	土	牛乳 (パン) イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン チーズ	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ビーマン えのきたけ ねぎ
14	月	牛乳 ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ
15	火	牛乳 パン ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 合ひき肉 卵 いりこ	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ
16	水	牛乳 ごはん 魚のたつた揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん
17	木	牛乳 ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 凍豆腐 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 そうめん ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん ビーマン 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ
18	金	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかし おやつ昆布	牛乳 牛肉 スキムミルク 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかし	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり
19	土	牛乳 (ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏もも かまぼこ 卵 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい 米	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ
21	月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁
22	火	牛乳 パン 鶏のから揚げ トマト アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 鶏肉 鉄強化ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 マヨネーズ スープの素 クラッカー	しょうが トマト アスパラガス 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ
23	水	牛乳 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 白身魚 油揚げ わかめ みそ 煮干し スキムミルク 卵	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 バター	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ
24	木	牛乳 パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏肉 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ	ロールパン じゃがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	にんじん 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり
25	金	牛乳 たけのごはん 豚ヒシのたつた揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ だし昆布 豚肉 豆腐 わかめ 煮干し	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ さやいんげん トマト きゅうり ねぎ ネーブルオレンジ
26	土	牛乳 (パン) イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン チーズ	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ビーマン えのきたけ ねぎ
28	月	牛乳 ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 ビスケット	玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜
30	水	牛乳 パン ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 合ひき肉 卵 いりこ	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。  
また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。  
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。  
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g  
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。  
※25日(金)はお誕生日献立です。

月平均 栄養価	年齢	区分	1kcal - Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	458(487)	19.8	16.9	296	1.8	404	0.25	0.44	17	1.6
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	529(560)	21.8	17.4	259	2.4	464	0.29	0.4	20	2.0

※令和7年4月分の献立表から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて算出した栄養価を記載しています。参考までに、エネルギーについては、日本食品標準成分表(七訂)を用いて算出した値を( )で記載しています。新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えますが、これまでと給食の提供量や給食に含まれる栄養素の量は変わっておりません。