2025年4月　赤坂台こども園　メニュー

※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			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	その他	献立	材料
1	火	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ（パイン）	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン パイン（缶詰）	カレーフレーク（アレルゲンフリー） 酢・塩	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 牛乳
2	水	麻婆豆腐 白菜のあおさ和え 麦入りごはん 中華スープ フルーツ（オレンジ）	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産)・押麦	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・あおさのり 緑豆もやし・チンゲン菜・なす オレンジ	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
3	木	きつねうどん ウインナー入り野菜炒め フルーツ（バナナ）	うどん・砂糖 油・砂糖	油揚げ ウインナー	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・しめじ バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油
4	金	サバの旨煮 アスパラガスサラダ にんじんきんぴら ごはん 味噌汁	砂糖 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) さつま芋	さば 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン 人参 小松菜・えのきたけ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	豆腐マフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐 牛乳
5	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 調合ごま油	鶏肉 ちくわ 生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参 緑豆もやし・青ねぎ	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
7	月	ハムカツ ひじき入りナムル ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん）	油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	ハムカツ 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参・ひじき・にんにく 白菜・まいたけ みかん(缶詰)	醤油・塩 だし	パン 牛乳	パン 牛乳
8	火	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤ピーマン 人参・さやいんげん わかめ・青ねぎ りんご	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	パインかん 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイン 牛乳
9	水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え 蒸かぼちゃ ごはん すまし汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ホキ 豆腐	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 かぼちゃ えのきたけ・みつば	塩 塩 だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
10	木	ポークハヤシ しらすと大根のサラダ フルーツ（黄桃）	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・バナナ 牛乳
11	金	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 ごはん 花麩の味噌汁	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・砂糖 米(国産) 花麩	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・えのきたけ	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・いちごジャム 牛乳
12	土	けんちんうどん 平天ときゅうりの梅風味和え フルーツ（オレンジ）	うどん	生揚げ さつま揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り梅 オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
14	月	八宝菜 焼かぼちゃ ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	油・でん粉 油 米(国産) 巻麩	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・干しいたけ・チンゲン菜 かぼちゃ わかめ りんご	中華だし・醤油・塩 塩 だし	パン 牛乳	パン 牛乳
15	火	サバの竜田揚げ キャベツサラダ ビーフンソテー ごはん すまし汁	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 ビーフン・油 米(国産)	さば	しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・赤ピーマン・ニラ 大根・ほうれん草・えのきたけ	醤油・料理酒 醤油・酢 中華だし・塩 だし・醤油・塩	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 みかん(缶詰）・パイン（缶詰） 牛乳

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			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	その他	献立	材料
16	水	鶏ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏ひき肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ バナナ	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
17	木	醤油ラーメン 大学芋 きんぴらごぼう	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 白ごま・油・砂糖	豚肉 さつま揚げ	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜 ごぼう・人参	醤油・中華だし・塩・オイスターソース だし・醤油・本みりん・料理酒	甘味噌おにぎり	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖
18	金	オープンオムレツ ほうれん草としらすのサラダ ごはん スープ フルーツ（パイン）	油 油・砂糖 米(国産)	卵・牛乳・ベーコン しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン・緑豆もやし カリフラワー・グリーンアスパラガス・まいたけ パイン（缶詰）	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 チキンコンソメ	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳
19	土	サケ三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖	さけ 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 大根・えのきたけ・青ねぎ	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
21	月	ハンバーグ 花野菜のごま和え 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	油 白ごま 砂糖 米(国産) おつゆ麩	ハンバーグ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	 ブロッコリー・カリフラワー 細切昆布・人参 かぼちゃ・ほうれん草	トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし	パン 牛乳	パン 牛乳
22	火	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁 フルーツ（バナナ）	ラーメン・油・でん粉 さつま芋・砂糖	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき・さやえんどう 白菜・しめじ・青ねぎ バナナ	料理酒・中濃ソース・とんかつソース・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	じゃこお焼き	米(国産)・しらす・あおさのり 醤油・油
23	水	白身魚の甘辛焼 いんげんのそぼろ炒め 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	ホキ 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	 さやいんげん・人参・玉ねぎ 小松菜・白菜・えのきたけ かぼちゃ・大根・青ねぎ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
★ 24	木	クリームシチュー ブロッコリーと白菜のサラダ ピラフ オレンジかん	じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産)・油 砂糖	鶏肉・牛乳 ちくわ ウインナー	人参・玉ねぎ・グリンピース ブロッコリー・白菜・黄ピーマン コーン・ドライパセリ 寒天・オレンジジュース	クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ・塩	お楽しみケーキ（黄桃）卵・バターなし 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆腐・黄桃(缶詰）・ホイップクリーム・粉糖 牛乳
25	金	豚肉と野菜の五目炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつま芋	豚肉 チーズ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ニラ・緑豆もやし・しめじ グリンピース わかめ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 だし	いちごゼリー 牛乳	いちごゼリーの素 牛乳
26	土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
28	月	豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖 米(国産)	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・れんこん・グリンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ オレンジ	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	パン 牛乳	パン 牛乳
30	水	鶏肉のバーベキューソース 蒸さつま芋 ころころサラダ ごはん スープ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 さつま芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 ちくわ	 コーン・きゅうり・人参 白菜・まいたけ・青ねぎ	塩・赤ワイン(料理用)・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ チキンコンソメ	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	522Kcal	18.4g	15.9g	240mg

※　献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆　栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。

2025年4月　赤坂台こども園　メニュー

※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			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	その他		献立	材料
1	火	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ（パイン）	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン パイン（缶詰）	カレーフレーク（アレルゲンフリー） 酢・塩	こどものラムネ	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 牛乳
2	水	麻婆豆腐 白菜のあおさ和え 麦入りごはん 中華スープ フルーツ（オレンジ）	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産)・押麦	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・あおさのり 緑豆もやし・チンゲン菜・なす オレンジ	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	かっぱえびせん	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
3	木	きつねうどん ウインナー入り野菜炒め フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん・砂糖 油・砂糖	油揚げ ウインナー	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・しめじ バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒	たべっ子ベイビービスケット	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油
4	金	サバの旨煮 アスパラガスサラダ にんじんきんぴら ごはん 味噌汁	砂糖 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) さつま芋	さば 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン 人参 小松菜・えのきたけ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ぱりんこ	豆腐マフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐 牛乳
5	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 調合ごま油	鶏肉 ちくわ 生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参 緑豆もやし・青ねぎ	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
7	月	ハムカツ ひじき入りナムル ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん）	油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	ハムカツ 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参・ひじき・にんにく 白菜・まいたけ みかん(缶詰)	醤油・塩 だし	ソフトせんべい	パン 牛乳	パン 牛乳
8	火	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産) おつゆ麸	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤ピーマン 人参・さやいんげん わかめ・青ねぎ りんご	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	こどものラムネ	パインかん 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイン 牛乳
9	水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え 蒸かぼちゃ ごはん すまし汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ホキ 豆腐	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 かぼちゃ えのきたけ・みつば	塩 塩 だし・醤油・塩	かっぱえびせん	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
10	木	ポークハヤシ しらすと大根のサラダ フルーツ（黄桃）	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢	たべっ子ベイビービスケット	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・バナナ 牛乳
11	金	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 ごはん 花麸の味噌汁	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・砂糖 米(国産) 花麸	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・えのきたけ	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	ぱりんこ	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・いちごジャム 牛乳
12	土	けんちんうどん 平天ときゅうりの梅風味和え フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	生揚げ さつま揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り梅 オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
14	月	八宝菜 焼かぼちゃ ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	油・でん粉 油 米(国産) 巻麸	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・干しいたけ・チンゲン菜 かぼちゃ わかめ りんご	中華だし・醤油・塩 塩 だし	ソフトせんべい	パン 牛乳	パン 牛乳
15	火	サバの竜田揚げ キャベツサラダ ビーフンソテー ごはん すまし汁	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 ビーフン・油 米(国産)	さば	しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・赤ピーマン・ニラ 大根・ほうれん草・えのきたけ	醤油・料理酒 醤油・酢 中華だし・塩 だし・醤油・塩	こどものラムネ	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 みかん(缶詰）・パイン（缶詰） 牛乳

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			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	その他		献立	材料
16	水	鶏ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏ひき肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ バナナ	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	かっぱえびせん	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
17	木	醤油ラーメン 大学芋 きんぴらごぼう	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 白ごま・油・砂糖	豚肉 さつま揚げ	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜 ごぼう・人参	醤油・中華だし・塩・オイスターソース だし・醤油・本みりん・料理酒	たべっ子ベイビービスケット	甘味噌おにぎり	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖
18	金	オーブンオムレツ ほうれん草としらすのサラダ ごはん スープ フルーツ（パイン）	油 油・砂糖 米(国産)	卵・牛乳・ベーコン しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン・緑豆もやし カリフラワー・グリーンアスパラガス・まいたけ パイン（缶詰）	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 チキンコンソメ	ぱりんこ	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳
19	土	サケ三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖	さけ 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 大根・えのきたけ・青ねぎ	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
21	月	ハンバーグ 花野菜のごま和え 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	油 白ごま 砂糖 米(国産) おつゆ麩	ハンバーグ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	 ブロッコリー・カリフラワー 細切昆布・人参 かぼちゃ・ほうれん草	トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし	ソフトせんべい	パン 牛乳	パン 牛乳
22	火	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁 フルーツ（バナナ）	ラーメン・油・でん粉 さつま芋・砂糖	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき・さやえんどう 白菜・しめじ・青ねぎ バナナ	料理酒・中濃ソース・とんかつソース・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	こどものラムネ	じゃこお焼き	米(国産)・しらす・あおさのり 醤油・油
23	水	白身魚の甘辛焼 いんげんのそぼろ炒め 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	ホキ 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	 さやいんげん・人参・玉ねぎ 小松菜・白菜・えのきたけ かぼちゃ・大根・青ねぎ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	かっぱえびせん	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
★ 24	木	クリームシチュー ブロッコリーと白菜のサラダ ピラフ オレンジかん	じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産)・油 砂糖	鶏肉・牛乳 ちくわ ウインナー	人参・玉ねぎ・グリンピース ブロッコリー・白菜・黄ピーマン コーン・ドライパセリ 寒天・オレンジジュース	クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ・塩	たべっ子ベイビービスケット	お楽しみケーキ（黄桃）卵・バターなし 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆腐・黄桃(缶詰）・ホイップクリーム・粉糖 牛乳
25	金	豚肉と野菜の五目炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつま芋	豚肉 チーズ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ニラ・緑豆もやし・しめじ グリンピース わかめ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 だし	ぱりんこ	いちごゼリー 牛乳	いちごゼリーの素 牛乳
26	土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
28	月	豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖 米(国産)	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・れんこん・グリンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ オレンジ	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ソフトせんべい	パン 牛乳	パン 牛乳
30	水	鶏肉のバーベキューソース 蒸さつま芋 ころころサラダ ごはん スープ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 さつま芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 ちくわ	 コーン・きゅうり・人参 白菜・まいたけ・青ねぎ	塩・赤ワイン(料理用)・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ チキンコンソメ	かっぱえびせん	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	441Kcal	15.0g	13.5g	215mg

※　献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆　栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。

2025年4月　赤坂台こども園　メニュー（完了期）

※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			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	その他		献立	材料
1	火	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 キャベツのサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ（パイン）	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン 小松菜・玉ねぎ パイン（缶詰）	だし・醤油 酢・塩 だし	ベビーせんべい	ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素
2	水	麻婆豆腐 白菜のあおさ和え 麦入り軟飯 中華スープ フルーツ（オレンジ）	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・あおさのり 緑豆もやし・チンゲン菜・なす オレンジ	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
3	木	きつねうどん 野菜炒め フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん・砂糖 油・砂糖	油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・しめじ バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒	野菜ハイハイン	しらす軟飯	米(国産) しらす
4	金	白身魚と野菜の煮物 アスパラガスサラダ にんじんきんぴら 軟飯 味噌汁	 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) さつま芋	からすがれい 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 白菜・グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン 人参 小松菜・えのきたけ	だし・醤油 醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ベビーせんべい	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク
5	土	焼き鳥丼（軟飯） ブロッコリーの中華和え 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・でん粉	鶏肉 生揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・のり ブロッコリー・人参 緑豆もやし・青ねぎ	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
7	月	豆腐と野菜の煮物 ひじきとほうれん草の和え物 軟飯 味噌汁 フルーツ（みかん）	 砂糖 米(国産)	豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・黄ピーマン 切干大根・ほうれん草・人参・ひじき 白菜・まいたけ みかん(缶詰)	だし・醤油 醤油・塩 だし	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
8	火	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁 フルーツ（煮りんご）	緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤ピーマン 人参・さやいんげん わかめ・青ねぎ りんご	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ベビーせんべい	パインかん	寒天・砂糖 おろしパイン
9	水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え 蒸かぼちゃ 軟飯 すまし汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ホキ 豆腐	 チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 かぼちゃ えのきたけ・みつば	塩 塩 だし・醤油・塩	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
10	木	ポークハヤシ（軟飯） しらすと大根のサラダ フルーツ（黄桃）	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢	野菜ハイハイン	バナナ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・バナナ
11	金	豆腐と野菜の煮物 もやしと小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 軟飯 花麩の味噌汁	 さつま芋・砂糖 米(国産) 花麩	豆腐 赤みそ・白みそ	白菜・ピーマン 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・えのきたけ	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい	ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・いちごジャム
12	土	けんちんうどん きゅうりの梅風味和え フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り梅 オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
14	月	八宝菜 焼かぼちゃ 軟飯 味噌汁 フルーツ（煮りんご）	油・でん粉 油 米(国産) 巻麩	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜 かぼちゃ わかめ りんご	中華だし・醤油・塩 塩 だし	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
15	火	白身魚とじゃが芋の磯煮 キャベツサラダ ビーフンソテー 軟飯 すまし汁	じゃが芋 油・砂糖 ビーフン・油 米(国産)	白糸たら	あおさのり キャベツ・人参・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・赤ピーマン 大根・ほうれん草・えのきたけ	だし・醤油 醤油・酢 中華だし・塩 だし・醤油・塩	ベビーせんべい	フルーツポンチ	寒天・砂糖 みかん(缶詰）・パイン（缶詰）

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			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	その他		献立	材料
16	水	鶏ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ（バナナ）	油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏ひき肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ バナナ	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
17	木	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋の旨煮 チンゲン菜と人参の煮浸し	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉	玉ねぎ・赤ピーマン チンゲン菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイン	みそ軟飯	米(国産) 赤みそ
18	金	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草としらすのサラダ 軟飯 スープ フルーツ（パイン）	油・砂糖 米(国産)	豆腐 しらす	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・コーン・緑豆もやし カリフラワー・グリーンアスパラガス・まいたけ パイン（缶詰）	だし・醤油 醤油・酢 チキンコンソメ	ベビーせんべい	蒸さつま芋	さつま芋
19	土	サケ三色丼（軟飯） 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖	さけ 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 大根・えのきたけ・青ねぎ	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
21	月	鶏ささみと野菜の煮物 花野菜の和え物 高野豆腐と昆布の煮物 軟飯 味噌汁	砂糖 米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉(ささみ) 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・カリフラワー 細切昆布・人参 かぼちゃ・ほうれん草	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし	野菜ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
22	火	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁 フルーツ（バナナ）	ラーメン・油・でん粉 さつま芋・砂糖	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき・さやえんどう 白菜・しめじ・青ねぎ バナナ	料理酒・中濃ソース・とんかつソース・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	ベビーせんべい	じゃこお焼き	米(国産)・しらす・あおさのり 醤油・油
23	水	白身魚の甘辛焼 いんげんのそぼろ炒め 小松菜と白菜のお浸し 軟飯 味噌汁	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	ホキ 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	 さやいんげん・人参・玉ねぎ 小松菜・白菜・えのきたけ かぼちゃ・大根・青ねぎ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
24	木	クリームシチュー ブロッコリーと白菜のサラダ 軟飯 オレンジかん	じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産) 砂糖	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・グリンピース ブロッコリー・白菜・黄ピーマン 寒天・オレンジジュース	クリームシチューミックス 酢・醤油	野菜ハイハイン	お楽しみケーキ（黄桃）卵・バターなし	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆腐・黄桃(缶詰）・ホイップクリーム・粉糖
25	金	豚肉と野菜の五目炒め マカロニサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ（黄桃）	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつま芋	豚肉 チーズ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・しめじ グリンピース わかめ 黄桃(缶詰）	醤油・本みりん・料理酒 だし	ベビーせんべい	いちごゼリー	いちごゼリーの素
26	土	ツナチャーハン（軟飯） 中華サラダ 中華スープ	米(国産)・油 砂糖	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	ハイハイン	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族
28	月	鶏ミンチと野菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し 軟飯 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	 米(国産)	鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	人参・キャベツ ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ オレンジ	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
30	水	鶏肉のバーベキューソース 蒸さつま芋 ころころサラダ 軟飯 スープ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 さつま芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	 コーン・きゅうり・人参 白菜・まいたけ・青ねぎ	塩・赤ワイン(料理用)・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ チキンコンソメ	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	261Kcal	9.3g	4.9g	88mg

※　献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆　栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。

2025年4月　赤坂台こども園　メニュー（後期）

※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			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	その他		献立	材料
1	火	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	 ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖
2	水	豆腐と野菜の煮物 白菜の磯煮 ５倍がゆ スープ	 米(国産)	豆腐	玉ねぎ・人参 白菜・あおさのり チンゲン菜・なす	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
3	木	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーと人参の煮浸し フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイン	しらす５倍がゆ	米(国産) しらす
4	金	白身魚と野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	 米(国産) さつま芋	からすがれい 赤みそ	玉ねぎ 白菜・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク
5	土	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	人参・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
7	月	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	 米(国産) 巻麩	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・黄ピーマン ほうれん草・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
8	火	鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参の煮物 ５倍がゆ 味噌汁	 米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖
9	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの旨煮 ５倍がゆ スープ	 米(国産)	白糸たら 豆腐	チンゲン菜・キャベツ かぼちゃ 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
10	木	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し ５倍がゆ スープ	 米(国産) そうめん	鶏ひき肉	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイン	フルーツ（バナナ）	バナナ
11	金	豆腐と野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	 米(国産) 巻麩	豆腐 赤みそ	白菜・ピーマン 小松菜・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	トマトのコンポート	トマト 砂糖
12	土	魚入りうどん キャベツと玉ねぎの磯煮 フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	からすがれい	大根・人参 キャベツ・玉ねぎ・あおさのり オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
14	月	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 ５倍がゆ 味噌汁	 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
15	火	白身魚とじゃが芋の磯煮 キャベツと人参の煮浸し ５倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	白糸たら	あおさのり キャベツ・人参 大根・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	フルーツ（バナナ）	バナナ

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			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	その他		献立	材料
16	水	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー かぼちゃ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
17	木	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋の旨煮 チンゲン菜と人参の煮浸し	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉	玉ねぎ・赤ピーマン チンゲン菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイン	みそ入り５倍がゆ	米(国産) 赤みそ
18	金	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し ５倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐 しらす	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草 カリフラワー・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	蒸さつま芋	さつま芋
19	土	白身魚と小松菜の煮物 白菜と人参の煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 赤みそ	小松菜 白菜・人参 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
21	月	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとカリフラワーの煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・カリフラワー ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
22	火	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋と玉ねぎの煮物 フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉	人参・チンゲン菜 玉ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	あおさ入り５倍がゆ	米(国産) あおさのり
23	水	白身魚と野菜の煮物 小松菜と白菜の煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜 かぼちゃ・大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
24	木	鶏ささみとじゃが芋の磯煮 ブロッコリーとパプリカの煮浸し ５倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	あおさのり ブロッコリー・黄ピーマン 人参・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイン	にんじんのスープ煮	人参 だし
25	金	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩・さつま芋	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖
26	土	白身魚とピーマンの煮物 キャベツと人参の煮浸し ５倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 大根・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
28	月	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	人参・キャベツ ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族
30	水	鶏ささみと野菜の煮物 さつま芋の煮物 ５倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	123Kcal	6.8g	1.0g	90mg

※　献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆　栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。

2025年4月　赤坂台こども園　メニュー（中期）

※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			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	その他	献立	材料
1	火	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
2	水	豆腐と野菜の煮物 白菜の磯煮 ７倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	玉ねぎ・人参 白菜・あおさのり チンゲン菜・なす	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ミルクボーロ	ミルクボーロ
3	木	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーと人参の煮浸し フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	しらす７倍がゆ	米(国産) しらす
4	金	白身魚と野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	からすがれい 赤みそ	玉ねぎ 白菜・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク
5	土	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	人参・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ
7	月	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・黄ピーマン ほうれん草・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい
8	火	鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参の煮物 ７倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
9	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの旨煮 ７倍がゆ スープ	米(国産)	白糸たら 豆腐	チンゲン菜・キャベツ かぼちゃ 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ
10	木	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し ７倍がゆ スープ	米(国産) そうめん	鶏ひき肉	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ（バナナ）	バナナ
11	金	豆腐と野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	豆腐 赤みそ	白菜・ピーマン 小松菜・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	トマトのコンポート	トマト 砂糖
12	土	魚入りうどん キャベツと玉ねぎの磯煮 フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	からすがれい	大根・人参 キャベツ・玉ねぎ・あおさのり オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ
14	月	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 ７倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい
15	火	白身魚とじゃが芋の磯煮 キャベツと人参の煮浸し ７倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	白糸たら	あおさのり キャベツ・人参 大根・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ（バナナ）	バナナ

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			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	その他	献立	材料
16	水	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー かぼちゃ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ
17	木	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋の旨煮 チンゲン菜と人参の煮浸し	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉	玉ねぎ・赤ピーマン チンゲン菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	みそ入り７倍がゆ	米(国産) 赤みそ
18	金	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し ７倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐 しらす	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草 カリフラワー・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	蒸さつま芋	さつま芋
19	土	白身魚と小松菜の煮物 白菜と人参の煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 赤みそ	小松菜 白菜・人参 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい
21	月	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとカリフラワーの煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・カリフラワー ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
22	火	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋と玉ねぎの煮物 フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉	人参・チンゲン菜 玉ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	あおさ入り７倍がゆ	米(国産) あおさのり
23	水	白身魚と野菜の煮物 小松菜と白菜の煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜 かぼちゃ・大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ
24	木	鶏ささみとじゃが芋の磯煮 ブロッコリーとパプリカの煮浸し ７倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	あおさのり ブロッコリー・黄ピーマン 人参・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	にんじんのスープ煮	人参 だし
25	金	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩・さつま芋	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
26	土	白身魚とピーマンの煮物 キャベツと人参の煮浸し ７倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 大根・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ
28	月	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	人参・キャベツ ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族
30	水	鶏ささみと野菜の煮物 さつま芋の煮物 ７倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おこさませんべい	おこさませんべい

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	85Kcal	5.4g	0.8g	54mg

☆　栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。

※　献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2025年4月　赤坂台こども園　メニュー（初期）

※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			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	その他
1	火	ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト １０倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		ブロッコリー	
2	水	豆腐のペースト 人参のペースト １０倍がゆ	米(国産)	豆腐	人参	
3	木	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト １０倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 玉ねぎ	
4	金	白身魚のペースト 小松菜のペースト １０倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜	
5	土	ブロッコリーのペースト 大根のペースト １０倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 大根	
7	月	ほうれん草のペースト 白菜のペースト １０倍がゆ	米(国産)		ほうれん草 白菜	
8	火	人参のペースト 玉ねぎのペースト １０倍がゆ	米(国産)		人参 玉ねぎ	
9	水	豆腐のペースト かぼちゃのペースト １０倍がゆ	米(国産)	豆腐	かぼちゃ	
10	木	ブロッコリーのペースト 大根のペースト １０倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 大根	
11	金	豆腐のペースト 小松菜のペースト １０倍がゆ	米(国産)	豆腐	小松菜	
12	土	人参のペースト 大根のペースト １０倍がゆ	米(国産)		人参 大根	
14	月	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト １０倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 玉ねぎ	
15	火	じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト １０倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		ほうれん草	

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			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	その他
16	水	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト １０倍がゆ	米(国産)	豆腐	ブロッコリー	
17	木	チンゲン菜のペースト さつま芋のペースト １０倍がゆ	さつま芋 米(国産)		チンゲン菜	
18	金	豆腐のペースト ほうれん草のペースト １０倍がゆ	米(国産)	豆腐	ほうれん草	
19	土	白身魚のペースト 小松菜のペースト １０倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜	
21	月	ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト １０倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 玉ねぎ	
22	火	さつま芋のペースト 人参のペースト １０倍がゆ	さつま芋 米(国産)		人参	
23	水	小松菜のペースト 玉ねぎのペースト １０倍がゆ	米(国産)		小松菜 玉ねぎ	
24	木	じゃが芋のペースト 人参のペースト １０倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		人参	
25	金	豆腐のペースト ほうれん草のペースト １０倍がゆ	米(国産)	豆腐	ほうれん草	
26	土	白身魚のペースト 小松菜のペースト １０倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜	
28	月	玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト １０倍がゆ	米(国産)		玉ねぎ ブロッコリー	
30	水	さつま芋のペースト 人参のペースト １０倍がゆ	さつま芋 米(国産)		人参	

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	39Kcal	1.7g	0.4g	20mg

※　献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆　栄養価は、昼食のみとなります。