

令和7年度

4月献立表

友愛保育園

・★は手作りおやつです。
 ・平均栄養量が異なります。
 ・都合により一部献立が変更になる場合があります。
 ・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
 ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ／ 火	ごはん 豚肉と豆腐の甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁（きゃべつ 油あげ） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ ／しらたき／サラダ油 ／砂糖	豚モモ／押豆腐／糸け づり／みそ／油揚げ	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／ブロッコリー ／きゅうり／キャベツ	★おにぎり 麦茶	
					かぼちゃポーロ 麦茶	
2 ／ 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き もやしときゅうりのサラダ すまし汁（ふ わかめ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖 ／サラダ油／ごま油／ 麴／マカロニ	鶏肉モモ／みそ／ロー スハム／きな粉／牛乳	もやし／きゅうり／わ かめ	★マカロニきなこと 牛乳	
					鉄塩せん 麦茶	
3 ／ 木	ごはん 鮭の照り焼き（乳児：カレイ） キャベツのごま酢和え みそ汁（小松菜 えのき） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／サラダ油／すりこ ま（白）／砂糖／ビス コ／コンソメリング	しろさけ／カレイ／み そ／牛乳	キャベツ／人参／きゅ うり／小松菜／えのき だけ	ビスコ やさしいコンソメリング 牛乳	
					たべっこどうぶつ 麦茶	
4 ／ 金	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） かぼちゃサラダ バナナ 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／じゃがいも／サ ラダ油／薄力粉／有塩 バター／エッグケア／ 砂糖	豚モモ／牛乳／アガー	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／かぼちゃ／ きゅうり／オレンジ ジュース／みかん缶	★オレンジゼリー 牛乳	
					カルデツウエハース 麦茶	
5 ／ 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁（わかめ 大根） 麦茶	クッキー／こめ／ごま 油／せんべい	鶏肉モモ／みそ	マーマレード／キャベ ツ／塩昆布／わかめ／ 大根	クッキー せんべい 麦茶	
					クッキー 麦茶	
7 ／ 月	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのごまサラダ みそ汁（大根 わかめ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／サラダ油／砂 糖／すりこま（白）／ ホットケーキの素	鶏肉モモ／みそ／牛乳	キャベツ／もやし／人 参／大根／わかめ	★ココア蒸しパン 牛乳	
					むらさきいもせんべい 麦茶	
8 ／ 火	ごはん 麻婆豆腐 大根ときゅうりのサラダ 中華スープ 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ ／サラダ油／ごま油／ 砂糖／かたくり粉	押豆腐／豚ひき肉／み そ／ヨーグルト	人参／ピーマン／ねぎ ／大根／きゅうり／わ かめ／コーン／みかん 缶／パイン缶／黄桃缶 ／バナナ	★フルーツヨーグルト和え 麦茶	
					かぼちゃポーロ 麦茶	
9 ／ 水	ごはん ハンバーグ コールスロー スープ（ふ コーン） 麦茶	鉄塩せん／こめ／かた くり粉／砂糖／サラダ 油／麴	豚ひき肉／牛乳／ロー スハム	玉ねぎ／キャベツ／人 参／コーン	★おにぎり 麦茶	
					鉄塩せん 麦茶	
10 ／ 木	ごはん カレイの煮魚 ブロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁（豆腐 ねぎ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／砂糖／サラダ油／ 食パン／エッグケア	まがれい／ツナ／みそ ／絹ごし豆腐／牛乳	ブロッコリー／きゅう り／人参／ねぎ	★ツナサンド 牛乳	
					たべっこどうぶつ 麦茶	
11 ／ 金	ごはん 豚丼の具 かぼちゃの含め煮 スープ（コーン わかめ） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／サラダ油／砂糖 ／ベアビスケット／ソ フトせんべい	豚モモ／牛乳	玉ねぎ／ねぎ／かぼ ちゃ／コーン／わかめ	ベアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
					カルデツウエハース 麦茶	
12 ／ 土	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 お浸し（キャベツ 人参） みそ汁（豆腐 ふ） 麦茶	せんべい／こめ／サラ ダ油／砂糖／麴／クッ キー	豚モモ／糸けづり／絹 ごし豆腐／みそ	玉ねぎ／ねぎ／キャベ ツ／人参	クッキー せんべい 麦茶	
					せんべい 麦茶	
14 ／ 月	ごはん みそ豚 ほうれん草のナムル すまし汁（ねぎ かまぼこ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／みそ／サラダ 油／砂糖／ごま油／す りこま（白）	豚モモ／ロースハム／ かまぼこ	ねぎ／キャベツ／ほう れん草／もやし／ねぎ ／炊き込みわかめ	★わかめご飯 麦茶	
					むらさきいもせんべい	
15 ／ 火	まめくらのパン チキンマカロニグラタン キャベツとみかんのサラダ スープ（ちんげんさい ベーコン） 麦茶	かぼちゃポーロ／まめ くらのパン／マカロニ ／バター／薄力粉／小 町麴／グラニュー糖	鶏肉モモ／牛乳／ビザ 用チーズ／ベーコン	玉ねぎ／キャベツ／ほ うれん草／みかん缶／ ちんげんさい	★おふのシュガーラスク 牛乳	
					かぼちゃポーロ 麦茶	
16 ／ 水	ごはん 鮭のかわりパン粉焼き（乳児：カレイ） ほうれん草のサラダ みそ汁（もやし 大根） 麦茶	鉄塩せん／こめ／エッ グケア／パン粉／サラ ダ油／砂糖／かりんとう ／揚げあられ	しろさけ／カレイ／ツ ナ／みそ／牛乳	ほうれん草／人参／ きゅうり／玉ねぎ／も やし／大根	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
					鉄塩せん 麦茶	
17 ／ 木	五目チャーハン 鶏肉の寄せ焼き スパゲティサラダ スープ（わかめ えのき） 乳酸菌飲料 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ ／サラダ油／ごま油／砂 糖／かたくり粉／パン粉 ／スパゲティ／エッグ ケア／ストロベリーム ース	ベーコン／かまぼこ／ 鶏ひき肉／みそ／ロー スハム／乳酸菌飲料／ ホイップクリーム／牛 乳	人参／ねぎ／グリーン ピース／玉ねぎ／キャ ベツ／きゅうり／えの きだけ／わかめ／みか ん缶	ストロベリームース 牛乳	
					たべっこどうぶつ 麦茶	
月平均栄養価（以上児）		エネルギー 482kcal、タンパク質 19.4g、脂質 14.5g、食塩相当量 1.4g				
月平均栄養価（未満児）		エネルギー 370kcal、タンパク質 14.9g、脂質 11.4g、食塩相当量 1.1g				

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 ／ 金	ごはん 鶏肉の甘辛煮 もやしのごま和え みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／サラダ油／砂糖 ／すりごま（白）／麩 ／ホットケーキの素／ 有塩バター	鶏肉モモ／ロースハム ／みそ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／も やし／きゅうり／人参 ／わかめ／パイン缶	★パイナップルケーキ 牛乳	
19 ／ 土	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根ときゅうりのドレッシング和え スープ（豆腐 コーン） 麦茶	クッキー／こめ／サラ ダ油／砂糖／せんべい	豚モモ／絹ごし豆腐	玉ねぎ／大根／きゅう り／コーン	カルデツウエハース 麦茶	
21 ／ 月	ごはん 焼肉 ほうれん草の磯香和え みそ汁（もやし わかめ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／サラダ油／砂 糖／源氏パイ／カリボ テミニ	豚モモ／みそ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／ほ うれんそう／人参／焼 きのり／もやし／わか め	クッキー せんべい 麦茶	
22 ／ 火	バターロール ボークビーンズ マカロニサラダ スープ（玉ねぎ わかめ） 麦茶	かぼちゃポーロ／バ ターロール／じゃがい も／サラダ油／砂糖／ マカロニ／エッグケア ／食パン	大豆水煮／豚モモ／ ロースハム／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト 缶詰／きゅうり／キャ ベツ／わかめ	グッキー 麦茶	
23 ／ 水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁（ネギ かまぼこ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖 ／すりごま（白）／サ ラダ油／かたくり粉	鶏肉モモ／みそ／鶏ひ き肉／かまぼこ	大根／ねぎ	★シュガートースト 牛乳	
24 ／ 木	ごはん ゆうあいカレー（チキン） ひじきの炒り煮 ぶどうゼリー 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／じゃがいも／サラ ダ油／有塩バター／薄 力粉／しらたき／砂糖 ／ぶどうゼリー／星た べよ	鶏肉モモ／牛乳／油揚 げ／フルーチェ	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／干ひじき	★ぞぼろごはん 麦茶	
25 ／ 金	ごはん 肉団子のパン粉蒸し 春雨の酢の物 スープ（ベーコン 小松菜） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／かたくり粉／ご ま油／パン粉／はるさ め／砂糖／ホットケ ーキの素／サラダ油	豚ひき肉／わかめ／ ベーコン／牛乳	椎茸／玉ねぎ／きゅう り／人参／小松菜／オ レンジジュース	フルーチェ 星たべよ 麦茶	
26 ／ 土	ごはん 鶏肉と大根の甘辛煮 キャベツともやしのドレッシング和え みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／サラ ダ油／砂糖／麩／クッ キー	鶏肉モモ／みそ	大根／玉ねぎ／人参／ キャベツ／もやし／わ かめ	★オレンジ蒸しパン 牛乳	
28 ／ 月	ごはん 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーとコーンのサラダ スープ（ちんげんさい ふ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／サラダ油／砂 糖／麩／ビスコ／コン ソメリング	鶏肉モモ／牛乳	玉ねぎ／トマト缶詰／ グリーンピース／ブロッ コリー／コーン／人参 ／ちんげんさい	ビスコ やさしいコンソメリング 牛乳	
30 ／ 水	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの ほうれん草の納豆和え みそ汁（もやし わかめ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／ごま油／砂糖／ すりごま（白）／ホッ トケーキの素／粉糖／ バター	豚モモ／ロースハム／ みそ／牛乳	キャベツ／ほうれんそ う／もやし／ねぎ／わ かめ／レモン果汁	マドレーヌ 牛乳	

今月の“旬” な～んだ？ 【4月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「ふきのとう」です。

★ふきのとうって何？

ふきのとうとは、ふきの花のつぼみを指す名称で、ほろ苦さと独特の香りが特徴の春の山菜です。ふきは、地上部を枯らして越冬し、春に芽吹く多年草。土の中で茎を伸ばし、そこから地上へ花や葉を伸ばします。この地中から出てきたばかりで、開花する前の花のつぼみを「ふきのとう」と呼んで食用にします。

★春は体が目覚め活動的になる季節

春は、自然と同じく人間も体が目覚めて活動的になり、冬の間に溜め込んだ老廃物を排出してデトックスしやすい時期です。デトックスに重要な臓器が肝臓や腎臓です。肝臓は体内の有害な物質を分解して無害化することで、体内を正常な状態に保つ解毒作用があります。腎臓には、体内で溜まった老廃物や毒素を排出させる働きがあります。

ふきのとうにはそんな肝臓や腎臓の働きをサポートしてデトックスを促進してくれる成分が豊富に含まれています。ふきのとうを積極的に摂取することでこれらの臓器の働きを助けることができ、デトックス効果を高めることができます。

★ふきのとうのデトックス効果

ふきのとうの独特の苦味成分である、ポリフェノールの一種「植物アルカロイド」にはデトックス効果があります。腎臓のろ過機能を高め、体内に溜まった老廃物や水分を排出してデトックスしてくれます。

また、ふきのとうにはカリウムが多く含まれています。

カリウムは体内の余分な塩分を体外へ排出してデトックスしてくれる働きがあり、むくみの改善に役立ちます。

デトックス効果以外にも、ふきのとう特有の栄養素「ケンフェノール」「フキノール酸」には、下記のような効果があります。

・ケンフェノール：脂肪燃焼、免疫力向上、動脈硬化予防

・フキノール酸：血液中のヒスタミンの働きを抑える

→血液中にヒスタミンが大量に生成されてくしゃみや鼻水、咳の症状を引き起こす花粉症の症状を軽減

