



令和7年4月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	火	ごはん、小松菜バーグ、パスタサラダ、かぼちゃとえのきのみそ汁、バナナ	牛乳・豆乳ババロア・ビスケット
2	水	チャーハン、はるさめのマヨサラダ、しいたけと豆腐のとしみスープ、キウイフルーツ	牛乳・蒸しまんじゅう
3	木	チーズパン、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、フルーツカクテル	牛乳・さつまいもおにぎり
4	金	ごはん、厚揚げのみそ炒め、大根のごま酢あえ、白菜のとしみスープ、りんご	牛乳・黒糖蒸しパン
5	土	ごはん、つくねのあんかけ、ほうれん草とえのきたけのおひたし、いもとなすのみそ汁、パイン缶	牛乳・簡単チーズケーキ
6	日		
7	月	ごはん、さばのおろし煮、小松菜のおかかあえ、豚汁、もも缶	牛乳・ココアケーキ
8	火	ごはん、豚肉炒め、マカロニサラダ、豆腐とあげのみそ汁、パイン缶	牛乳・豆乳もち
9	水	野菜たっぷりラーメン、焼きポテト、豆乳フルーツかんとん	牛乳・鮭チーズおにぎり
10	木	三色どんぶり、キャベツとちくわのあえもの、じゃがいもえんどうのみそ汁、オレンジ	牛乳・くるくるあんこクレープ
11	金	ごはん、鶏肉の竜田揚げ、きゅうりの華風サラダ、かぼちゃと青菜のみそ汁、バナナ	牛乳・ココアプリン
12	土	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、鶏ささみとほうれん草のサラダ、なすとたまねぎのみそ汁、りんご	牛乳・ミルクパン
13	日		
14	月	ごはん、魚のカレー焼き、チーズおかかあえ、五目汁、みかん缶	牛乳・五平餅
15	火	ごはん、豆腐の五目焼き、きんぴらごぼう、もやしと大根のみそ汁、りんご	牛乳・かぼちゃパン
16	水	☆お誕生会 ☆ お子さまランチ♪	牛乳・フルーツパンケーキ
17	木	ジャムパン、鮭のムニエル、スイートポテトサラダ、豆乳スープ、オレンジ	牛乳・おやつ雑炊
18	金	ごはん、カレー肉じゃが、キャベツのごまマヨネーズ、豆腐と大根のみそ汁、パイン缶	牛乳・煮豆蒸しパン
19	土	豚肉のしょうが煮、はるさめサラダ、チンゲン菜となめこのみそ汁、バナナ	牛乳・フレンチトースト
20	日		
21	月	わかめごはん、白身魚の磯辺焼き、ごぼうとコーンのサラダ、豚肉とキャベツのみそ汁	牛乳・フルーツ白玉
22	火	ごはん、鶏肉のごまソースからめ、ピーマン炒め、豆腐と卵のスープ、もも缶	牛乳・お好み焼き
23	水	カレーライス、ほうれん草のツナあえ、フルーツヨーグルト	牛乳・かぼちゃのもちもちパン
24	木	ごはん、納豆のおとし揚げ、ブロッコリーのごま酢あえ、そうめん汁	牛乳・豆乳カスタードクレープ
25	金	鮭の香り丼、きゅうりと炒り卵のサラダ、厚揚げとごぼうのみそ汁、フルーツミックス	牛乳・スコーン
26	土	ごはん、肉豆腐、かぼちゃの甘煮、白菜とあげのみそ汁、パイン缶	牛乳・マカロニきな粉
27	日		
28	月	ごはん、白身魚のみそマヨ焼き、筑前煮、小松菜とあげのすまし汁、バナナ	牛乳・おからドーナツ
29	火	<昭和の日>	
30	水	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、チンゲン菜のナムル、にら玉スープ、パイン缶	牛乳・じゃがいもお焼き

もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

朝ごはんをしっかり
食べて元気に登園し
てきてね～♪

★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立づくりのポイントを記載します。

1・食事は「主食+主菜+副菜」が基本

主食：ごはん、パン、麺など

主菜：肉、魚、卵、豆腐など使った料理

副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った料理

汁物：野菜や海藻などを使った汁、スープ

その他：乳製品、果物



主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK！



主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」でOK！



主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK！



2・軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えることが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	酒蒸し	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	パンパングー	エビマヨ	豚豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何食べようか？何が食べたい？」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。



食への関心が高まり、
食べる意欲が向上



自分の意見が反映される
ことで満足度アップ



家族のコミュニケーションが
増える

