



令和7年4月

認定こども園
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(火)	牛乳 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 パナナ 牛乳 ヨーグルトビスケット	ミルク ごはん 小松菜バーグ パスタと野菜のあえもの か ぼちゃとえのきのみそ汁 バナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきとと野 菜煮 キャベツとにんじん煮 かぼちゃのだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ しらすと野 菜煮 かぼちゃペースト すりりんご
2(水)	牛乳 チャーハン はるさめの マヨサラダ しいたけと豆腐の とろみスープ キウイフルーツ 牛乳 蒸しパン	ミルク チャーハン はるさめの のあえもの しいたけと豆腐 のとろみスープ りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 鶏ひき野菜がゆ にん じんときゅうり煮 豆腐のとろ みスープ りんご	ミルク 野菜がゆ 豆腐のとろ とろ すりりんご
3(木)	豆乳ココア 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	ミルク チーズパン 大豆と鶏 ささみのトマト煮 ブロッコリー の三色あえ フルーツミックス ミルク さつまいもおにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野 菜のトマト煮 ブロッコリーとに んじん煮 パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜のトマト煮 ブロッコリー ペースト すりりんご
4(金)	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ炒 め 大根のごま酢あえ じゃが いもとえのきのすまし汁 りんご 牛乳 小豆蒸しパン	ミルク ごはん 豆腐と野菜の みそ煮 大根ときゅうりあえ じゃがいもとえのきのすまし汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 大根ときゅうり煮 じゃがいも のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり 流し じゃがいもペースト すりりんご
5(土)	豆乳ココア ごはん つくねの あんかけ ほうれん草とえの き茸のおひたし いもとなすの みそ汁 パイン缶 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク ごはん つくねのあんか け ほうれん草とえのき茸の だし煮 いもとなすのみそ汁 パイン缶 ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 ほうれん草とさつまいも煮 なすのだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ しらすと野 菜煮 ほうれん草ペースト すりりんご
6(日)				
7(月)	牛乳 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	ミルク ごはん 鮭と大根のと ろとろ煮 小松菜のだし煮 野 菜のみそ汁 りんご ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鮭と大根のと ろとろ煮 小松菜とにんじんの だし煮 じゃがいもたまねぎ のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 白身魚と大 根のとろとろ煮 小松菜ペー スト すりりんご
8(火)	牛乳 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 きな粉おはぎ	ミルク ごはん 鶏ひきと野菜の とろとろ煮 マカロニと野菜あ え 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 のとろとろ煮 にんじんときゅう り煮 豆腐のだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜 のとろとろ煮 白菜ペースト すりりんご
9(水)	牛乳 野菜たっぷりラーメン 焼きポテト 豆乳フルーツかんでん 牛乳 鮭チーズおにぎり	ミルク 野菜たっぷりうどん スティックポテト フルーツヨーグルト ミルク 鮭チーズおにぎり	ミルク 野菜しらすうどん とろ とろポテト フルーツヨーグルト	ミルク 野菜しらすうどん ポ テトペースト すりりんご
10(木)	牛乳 三色どんぶり キャベツと ちくわのあえもの じゃがいもと えんどうのみそ汁 オレンジ 牛乳 くるくるジャムクレープ	ミルク 三色どんぶり キャベ ツのあえもの じゃがいもとえ んどうのみそ汁 オレンジ ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 野菜がゆ 白身魚と きゃべつ煮 じゃがいもとにん じんのだし汁 りんご	ミルク 野菜がゆ 白身魚と きゃべつ煮 にんじんペースト すりりんご
11(金)	牛乳 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	ミルク ごはん 鶏ささみとた まねぎ煮 きゅうりともやしの あえもの かぼちゃと青菜の みそ汁 パナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきとたま ねぎ煮 きゅうりとにんじん煮 かぼちゃのだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ しらすとた まねぎ煮 かぼちゃペースト すりりんご
12(土)	豆乳ココア 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	ミルク ごはん 凍り豆腐のふ わふわ煮 鶏ささみとほうれ ん草のあえもの なすとたま ねぎのみそ汁 りんご ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草とキャベツ煮 なす と玉ねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜 煮 ほうれん草ペースト すりりんご
13(日)				
14(月)	牛乳 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	ミルク ごはん 白身魚のムニ エル チーズおかかあえ 白 菜とにんじんのみそ汁 みかん缶 ミルク みそ焼きおにぎり	ミルク 全がゆ 白身魚のとろ とろ煮 チンゲン菜とにんじん 煮 白菜のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 白身魚のと ろとろ煮 にんじんペースト すりりんご
15(火)	牛乳 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	ミルク ごはん 豆腐の五目 焼き にんじんとキャベツの炒 め煮 もやしと大根のみそ汁 りんご ミルク かぼちゃケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとキャベツ煮 もやし と大根のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜 煮 大根ペースト すりりんご
16(水)	牛乳 お菓子 三色おにぎり ミートボール スパゲティー ゆでブロッコリー・にんじんの 甘煮 小松菜とねぎのみそ汁 牛乳 フルーツパンケーキ	ミルク お菓子 三色おにぎり ミートボール スパゲティー ゆでブロッコリー・にんじんの 甘煮 小松菜とねぎのみそ汁 ミルク フルーツパンケーキ	ミルク 全がゆ しらすと野菜 煮 ブロッコリーとにんじん煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分かゆ しらすと野 菜煮 ブロッコリーペースト
17(木)	牛乳 ジャムパン さけのムニ 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	ミルク ジャムパン さけのム ニエル スイートポテトサラダ 豆乳スープ オレンジ ミルク おやつ雑炊	ミルク パンがゆ 白身魚と大 根のとろとろ煮 さつまいもと にんじん煮 豆乳スープ りんご	ミルク パンがゆ 白身魚と大 根のとろとろ煮 さつまいもの 豆乳煮 すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
18(金)	牛乳 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	ミルク ごはん 鶏ひきとじゃが いも煮 キャベツとにんじんの あえもの 豆腐と大根のみそ汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃが いも煮 キャベツとにんじん煮 大根のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ しらすとじゃ がいも煮 キャベツペースト すりりんご
19(土)	豆乳ココア 豚肉のしょうが煮 丼 はるさめサラダ チンゲン 菜となめこのみそ汁 パナナ 牛乳 フレンチトースト	ミルク 鶏ささみと野菜のあん かけ丼 はるさめのあえもの チンゲン菜となめこのみそ汁 パナナ ミルク フレンチトースト	ミルク 野菜がゆ にんじんと きゅうり煮 チンゲン菜と豆腐 のだし汁 パナナ	ミルク 野菜がゆ にんじん ペースト 豆腐のすり流し すりりんご
20(日)				
21(月)	牛乳 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 フルーツヨーグルト	ミルク わかめごはん 白身魚 の磯辺焼き にんじんとコーン あえ 豚肉とキャベツのみそ汁 ミルク フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚のだし 煮 小松菜ののり煮 キャベツ とにんじんのだし汁	ミルク 五分かゆ 白身魚のだ し煮 小松菜ののり煮
22(火)	牛乳 ごはん 鶏肉のごまソー スからめ ビーフン炒め 豆腐 と卵のスープ もも缶 牛乳 お好み焼き	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜 のケチャップ煮 ビーフン炒め 豆腐と卵のスープ りんご ミルク お好み焼き	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 にんじんとピーマンののり煮 豆腐スープ りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐ののり 煮 ほうれん草ペースト すりりんご
23(水)	牛乳 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	ミルク ミルクシチューライス ほうれん草のツナあえ フルーツヨーグルト ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク ミルクシチューライス ほうれん草とキャベツ煮 パナナヨーグルト	ミルク ミルクにんじんがゆ ほう れん草ペースト すりりんご
24(木)	牛乳 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	ミルク ごはん 納豆お焼きブ ロッコリーのあえもの そうめん 汁 ミルク 豆乳カスタードパン	ミルク 納豆がゆ ブロッコリー とにんじん煮 そうめん汁 りんご	ミルク 五分かゆ ブロッコリー ペースト 豆腐のすり流し すりりんご
25(金)	牛乳 鮭の香り丼 きゅうりと いり卵のサラダ 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	ミルク 鮭青菜ごはん きゅうり といり卵のあえもの 豆腐と大 根のみそ汁 フルーツミックス ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 鮭青菜がゆ きゅうりと にんじん煮 豆腐と大根のだし 汁 パナナ	ミルク しらす青菜がゆ だいこ んののり煮 すりりんご
26(土)	豆乳ココア 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	ミルク ごはん 鶏ひきと野菜 煮 かぼちゃの甘煮 白菜のみ そ汁 りんご ミルク マカロニきな粉	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 かぼちゃののり煮 白菜 のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり 流し かぼちゃののり煮 すりりんご
27(日)				
28(月)	牛乳 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 パナナ 牛乳 おからドーナツ	ミルク ごはん 白身魚のみそ 煮 野菜のコロコロ煮 小松菜 のだし汁 パナナ ミルク おからホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚のだし 煮 大根とにんじん煮 小松菜 のだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ 白身魚のだ し煮 小松菜ペースト すりりんご
29(火)	<昭和の日>			
30(水)	牛乳 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	ミルク ごはん 納豆マーボー 豆腐 チンゲン菜のナムル は るさめと卵のスープ りんご ミルク じゃがいもお焼き	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 チンゲン菜ともやし煮 じゃが いもスープ りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐ののり 煮 じゃがいもペースト すりりんご

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・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK！



主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK！



食への関心が高まり、
食べる意欲が向上



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	蒲焼	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	パンパナジー	エビマヨ	餃子	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

「今日は何を食べようか？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。



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