

2026年4月の献立



日/曜	献立名	食品名	おやつ	栄養価
1 水	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 520
	カレイの照り焼き	カレイ	お好み焼き	たんぱく質(g) 25.9
	切り干し大根煮	切り干し大根・人参・油揚げ・鶏肉	小麦粉・豚ひき肉・人参	脂質(g) 15.8
	味噌汁/果物	玉ねぎ・白菜	キャベツ・青のり・おかか	食塩(g) 2.4
2 木	食パン	食パン	お茶	エネルギー(kcal) 526
	チキンミートボールのトマト煮	鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・しめじ・トマト缶	手作りふりかけごはん	たんぱく質(g) 23.6
	春野菜サラダ(洋風)	キャベツ・アスパラ・人参・ツナ	米・しらす干し・おかか	脂質(g) 15.6
	チンゲン菜スープ	チンゲン菜・コーン・ベーコン	ごま・青のり・昆布茶	食塩(g) 2.3
	牛乳/果物	牛乳		
3 金	麻婆豆腐丼	米・豚ひき肉・豆腐・長ねぎ	牛乳	エネルギー(kcal) 472
	ナムル	ほうれん草・もやし・人参	プティポワン	たんぱく質(g) 18.7
	中華スープ	ごま・えのき・玉ねぎ	(乳・卵抜きパンです)	脂質(g) 16.9
	果物			食塩(g) 1.8
4 土	炒飯	米・焼豚・コーン・万能ねぎ・なると	牛乳	エネルギー(kcal) 434
	春キャベツの中華和え	キャベツ・人参・きゅうり	麩ラスク	たんぱく質(g) 13.4
	わかめスープ	わかめ・長ねぎ	麩・豆乳バター・グラニュー糖	脂質(g) 15.7
	果物			食塩(g) 1.5
6 月	カレーライス	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参	牛乳	エネルギー(kcal) 707
	春雨サラダ(中華)	春雨・きゅうり・人参・もやし・ハム	青りんごゼリー/せんべい	たんぱく質(g) 22.7
	牛乳	牛乳	青りんごゼリーの素	脂質(g) 22
	果物		せんべい	食塩(g) 2.5
7 火	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	お茶	エネルギー(kcal) 664
	アスパラソテー	アスパラ・キャベツ・コーン・玉ねぎ・ベーコン	かやくごはん	たんぱく質(g) 25.9
	オニオンスープ	玉ねぎ・パセリ	米・人参・油揚げ・鶏肉	脂質(g) 21.4
	牛乳/果物	牛乳	ごぼう	食塩(g) 1.5
8 水	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 492
	鱈の西京焼き	鱈(0, 1才はカレイの西京焼き)	マシュマロサンド	たんぱく質(g) 21.6
	ひじき煮	ひじき・人参・油揚げ・絹さや	マシュマロ・クラッカー	脂質(g) 15
	すまし汁/果物	えのき・わかめ・麩		食塩(g) 1.5
9 木	食パン	食パン	お茶	エネルギー(kcal) 503
	ハンバーグ	豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉	雑炊	たんぱく質(g) 24.7
	ブロッコリーサラダ(洋風)	ブロッコリー・きゅうり・人参・ハム	米・鶏肉・万能ねぎ	脂質(g) 19.7
	野菜スープ	キャベツ・コーン・マッシュルーム	しめじ	食塩(g) 2.5
	牛乳/果物	牛乳		
10 金	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 514
	豚肉の生姜焼き	豚肉・玉ねぎ	コーンフレークバー	たんぱく質(g) 20.5
	わかめサラダ(和風)	わかめ・きゅうり・もやし・人参・ハム	コーンフレーク・米ポン	脂質(g) 20.1
	味噌汁/果物	ほうれん草・麩	マシュマロ	食塩(g) 1.9
11 土	チキンライス	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・パセリ	牛乳	エネルギー(kcal) 493
	ポテトサラダ(マヨドレ)	じゃが芋・人参・きゅうり・ハム	いちご蒸しパン	たんぱく質(g) 15.5
	野菜スープ	キャベツ・玉ねぎ	蒸しパンミックス・豆乳	脂質(g) 15.1
	果物		いちごジャム	食塩(g) 1.0
13 月	竹の子ごはん	米・筍・人参・絹さや・油揚げ	お茶	エネルギー(kcal) 543
	鶏肉の南部焼き	鶏肉・ごま	焼きそば	たんぱく質(g) 24.7
	酢の物	わかめ・えのき・しらす・きゅうり	蒸し中華麺・キャベツ・豚肉	脂質(g) 16.9
	味噌汁/果物	大根・万能ねぎ	人参・ニラ・おかか・青のり	食塩(g) 3.4
14 火	タンメン	生中華麺・豚肉・赤パプリカ・チンゲン菜・もやし・コーン・玉ねぎ	お茶	エネルギー(kcal) 430
	塩だれきゅうり	きゅうり・もやし・しらす	ゆかりおにぎり	たんぱく質(g) 14.9
	果物		米・ゆかり	脂質(g) 7.6 食塩(g) 1.4

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

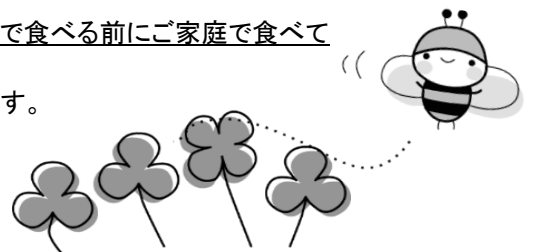
※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※メニュー内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べてみるようにしてください

※保育園で使用する食材は加工品を含め、全て乳・卵を含まないものを使用しています。

※献立名のサラダには()にドレッシングの味を記載しております。

誕 は誕生会メニューです





日/曜	献立名	食品名	おやつ	栄養価
15 水	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 520
	カレイの照り焼き	カレイ	お好み焼き	たんぱく質(g) 25.9
	切り干し大根煮	切り干し大根・人参・油揚げ・鶏肉	小麦粉・豚ひき肉・人参	脂質(g) 15.8
	味噌汁/果物	玉ねぎ・白菜	キャベツ・青のり・おかか	食塩(g) 2.4
16 木	食パン	食パン	お茶	エネルギー(kcal) 526
	チキンミートボールのトマト煮	鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・しめじ・トマト缶	手作りふりかけごはん	たんぱく質(g) 23.6
	春野菜サラダ(洋風)	キャベツ・アスパラ・人参・ツナ	米・しらす干し・おかか	脂質(g) 15.6
	チンゲン菜スープ	チンゲン菜・コーン・ベーコン	ごま・青のり・昆布茶	食塩(g) 2.3
	牛乳/果物	牛乳		
17 金	麻婆豆腐丼	米・豚ひき肉・豆腐・長ねぎ	牛乳	エネルギー(kcal) 616
	ナムル	ほうれん草・もやし・人参	豆腐ドーナツ	たんぱく質(g) 19.0
	中華スープ	ごま・えのき・玉ねぎ	小麦粉・豆腐	脂質(g) 26.8
	果物		粉糖	食塩(g) 1.7
18 土	炒飯	米・焼豚・コーン・万能ねぎ・なると	牛乳	エネルギー(kcal) 434
	春キャベツの中華和え	キャベツ・人参・きゅうり	麩ラスク	たんぱく質(g) 13.4
	わかめスープ	わかめ・長ねぎ	麩・豆乳バター	脂質(g) 15.7
	果物		グラニュー糖	食塩(g) 1.5
20 月	カレーライス	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参	牛乳	エネルギー(kcal) 707
	春雨サラダ(中華)	春雨・きゅうり・人参・もやし・ハム	青りんごゼリー/せんべい	たんぱく質(g) 22.7
	牛乳	牛乳	青りんごゼリーの素	脂質(g) 22.0
	果物		せんべい	食塩(g) 2.5
21 火	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	お茶	エネルギー(kcal) 664
	アスパラソテー	アスパラ・キャベツ・コーン・玉ねぎ・ベーコン	かやくごはん	たんぱく質(g) 25.9
	オニオンスープ	玉ねぎ・パセリ	米・人参・油揚げ・鶏肉	脂質(g) 21.4
	牛乳/果物	牛乳	ごぼう	食塩(g) 1.5
22 水	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 492
	鱈の西京焼き	鱈(0, 1才はカレイの西京焼き)	マシュマロサンド	たんぱく質(g) 21.6
	ひじき煮	ひじき・人参・油揚げ・絹さや	マシュマロ・クラッカー	脂質(g) 15.0
	すまし汁/果物	えのき・わかめ・麩		食塩(g) 1.5
23 木	桜ごはん	米・鮭フレーク・ソーセージ・いんげん	牛乳	エネルギー(kcal) 737
	カレー風味唐揚げ	鶏肉	アンパンマンケーキ	たんぱく質(g) 26.1
	マカロニサラダ(マヨドレ)	マカロニ・コーン・きゅうり・ハム	ホットケーキミックス・豆乳	脂質(g) 32.1
	野菜スープ	キャベツ・玉ねぎ・人参	ココア・いちごジャム	食塩(g) 1.7
	果物			
24 金	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 514
	豚肉の生姜焼き	豚肉・玉ねぎ	コーンフレークバー	たんぱく質(g) 20.5
	わかめサラダ(和風)	わかめ・きゅうり・もやし・人参・ハム	コーンフレーク・米ポン	脂質(g) 20.1
	味噌汁/果物	ほうれん草・麩	マシュマロ	食塩(g) 1.9
25 土	チキンライス	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・パセリ	牛乳	エネルギー(kcal) 493
	ポテトサラダ(マヨドレ)	じゃが芋・人参・きゅうり・ハム	いちご蒸しパン	たんぱく質(g) 15.5
	野菜スープ	キャベツ・玉ねぎ	蒸しパンミックス・豆乳	脂質(g) 15.1
	果物		いちごジャム	食塩(g) 1.0
27 月	竹の子ごはん	米・筍・人参・絹さや・油揚げ	お茶	エネルギー(kcal) 543
	鶏肉の南部焼き	鶏肉・ごま	焼きそば	たんぱく質(g) 24.7
	酢の物	わかめ・えのき・しらす・きゅうり	蒸し中華麺・キャベツ・豚肉	脂質(g) 16.9
	味噌汁/果物	大根・万能ねぎ	人参・ニラ・おかか・青のり	食塩(g) 3.4
28 火	タンメン	生中華麺・豚肉・赤パプリカ・チンゲン菜・もやし・コーン・玉ねぎ	お茶	エネルギー(kcal) 430
	塩だれきゅうり	きゅうり・もやし・しらす	ゆかりおにぎり	たんぱく質(g) 14.9
	果物		米・ゆかり	脂質(g) 7.6 食塩(g) 1.4
30 木	ごはん	米	お茶	エネルギー(kcal) 433
	ハンバーグ	豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉	雑炊	たんぱく質(g) 18.1
	ブロッコリーサラダ(洋風)	ブロッコリー・きゅうり・人参・ハム	米・鶏肉・万能ねぎ	脂質(g) 12.8
	野菜スープ	キャベツ・コーン・マッシュルーム	しめじ	食塩(g) 1.7
	果物			

※ 今月の平均栄養価 ※

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μm)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	486	20.3	17.5	262	1.5	81	0.32	0.45	24	3.4	1.6
幼児	536	21.0	17.5	193	1.8	55	0.35	0.38	28	4.2	1.9