

2026年04月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			未満時 朝・昼食 追加	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			未満時 朝・昼食 追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ご飯 鯛の煮つけ ほうれん草の納豆和え みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 マカロニきなこ 温野菜(セロリー) 果物(バナナ)	米 マカロニ じゃがいも 砂糖	牛乳 鯛 木綿豆腐 挽きわり納豆 みそ きな粉 卵 わかめ しらす干し 油揚げ	バナナ ほうれん草 オレンジ きゅうり たまねぎ セロリー えのきたけ にんじん ねぎ しょうが	牛乳	16	木	♪お誕生日会♪ たけのご飯 たいのフライ 春雨の酢の物 もずく汁 果物(オレンジ)	牛乳 手作りプリン 温野菜(セロリー) パン	米 ロールパン はるさめ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 たい 卵 もずく 木綿豆腐 鶏もも肉 ハム 油揚げ	オレンジ キャベツ たけのこ(ゆで) きゅうり みかん缶 にんじん セロリー えのきたけ きぬさや ねぎ	牛乳
2	木	ハン ちゃんぽん じゃがじゃこ スナッフえんどう 果物(いちご)	牛乳 菜の花ご飯 温野菜(にんじん) 果物(オレンジ)	ゆで中華めん じゃがいも 米 ロールパン 油 砂糖	牛乳 卵 豚肉 かまぼこ しらす干し あおのり	いちご オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん もやし スナッフえんどう ほうれん草 コーン ねぎ	牛乳	17	金	ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 黄粉トースト アスバラガス 果物(バナナ)	米 じゃがいも 食パン マーガリン 砂糖 油 片栗粉	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ ベーコン きな粉 油揚げ	たまねぎ パナナ オレンジ キャベツ パセリ グリーンアスパラガス しめじ えのきたけ ねぎ	牛乳
3	金	ご飯 肉じゃが チーズ巻き揚げ みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 カルピス寒天 温野菜(きゅうり) パン	米 じゃがいも 白パン 糸こんにゃく きょうざの皮 油 砂糖 かんてん	牛乳 牛肉 カルピス 木綿豆腐 チーズ みそ わかめ 油揚げ	たまねぎ オレンジ にんじん きゅうり えのきたけ いんげん ねぎ	牛乳	18	土	ご飯 華風スープ 切干大根と凍り豆腐の煮物 果物(オレンジ)	牛乳 ココアホットケーキ 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米 ホットケーキ粉 はるさめ 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 卵 高野豆腐 油揚げ	バナナ オレンジ たまねぎ はくさい(にんじん きゅうり 切り干しだいこん ねぎ いんげん 干ししいたけ)	牛乳
4	土	♪入園式♪ パン 五目うどん わかめとツナの酢の物 果物(オレンジ)	牛乳 クレープ 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	干しうどん ロールパン 砂糖	牛乳 卵 鶏もも肉 ツナ油漬 かまぼこ 油揚げ わかめ	バナナ オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ねぎ 干ししいたけ	牛乳	20	月	ご飯 マーボ豆腐 ナムル 果物(オレンジ)	牛乳 キャロットケーキ 温野菜(セロリー) 果物(バナナ)	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 木綿豆腐 卵 豚ひき肉 赤みそ ハム しらす干し	たまねぎ パナナ にんじん オレンジ じゃが ぎゅうり もやし セロリー ねぎ 干しびょうご 干ししいたけ にんにく しょうが	牛乳
6	月	ハン ミートスパゲティ 鶏肉の照り焼き 野菜スープ 果物(オレンジ)	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜(セロリー) 果物(バナナ)	米 ロールパン スパゲティ じゃがいも 油 砂糖 オリブ油	牛乳 鶏もも肉 牛ひき肉 豚ひき肉 さけ ウィンナー 鶏しパーミンチ 粉チーズ わかめ	バナナ たまねぎ オレンジ にんじん キャベツ トマトビュレール コーン セロリー ビーマン しめじ パセリ しょうが	牛乳	21	火	カレーライス コールスローサラダ 果物(オレンジ)	牛乳 ヨーグルト和え 温野菜(ごぼう) パン	米 じゃがいも よもぎロールパン マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 ヨーグ(無糖) 牛肉 ハム	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ みかん缶 パナナ にんじん もも肉 バイン缶 ごぼう コーン えだまめ(冷凍) レモン	牛乳
7	火	ハヤシライス フレンチサラダ スナッフえんどう 果物(バナナ)	牛乳 ツナパン 温野菜(ごぼう) 果物(オレンジ)	米 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキ粉 マヨネーズ	牛乳 牛肉 ツナ缶 卵	バナナ キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん スナッフえんどう いちご みかん缶 ごぼう トマト マッシュルーム しめじ ビーマン パセリ オレンジ	牛乳	22	水	ご飯 いわしのパン粉焼き 干草和え 納豆 みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 抹茶蒸パン 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米 ホットケーキ粉 じゃがいも オリブ油 パン粉 すりごま 三温糖	牛乳 いわし 豆乳 木綿豆腐 納豆 わかめ みそ 粉チーズ スキムミルク 油揚げ あおのり たい	バナナ キャベツ オレンジ ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ パセリ	牛乳
8	水	ご飯 鮭の西京焼き 大豆とひじきの炒め煮 納豆 みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 デザートムース(いちご) 温野菜(きゅうり) パン	米 さつまいも 糸こんにゃく 砂糖 ロールパン すりごま	牛乳 さけ 木綿豆腐 納豆 みそ だいたい水煮 牛肉 油揚げ あおのり ひじき	バナナ いちご キャベツ きゅうり にんじん ごぼう いんげん えのきた け ねぎ	牛乳	23	木	ハン うどん アスパラガスとキャベツの胡麻和え 果物(オレンジ)	牛乳 肉うどん 鯛めし 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	干しうどん 米 ロールパン ごま 砂糖	牛乳 牛肉 たい ハム かまぼこ こんぶ(だし用)	バナナ キャベツ オレンジ たまねぎ グリーンアスパラガス きゅうり にんじん みつば ねぎ	牛乳
9	木	親子丼 磯辺和え 果物(いちご)	牛乳 メロンパン風クッキー アスパラガス 果物(オレンジ)	米 ホットケーキ粉 油 砂糖 グラニュー糖	牛乳 卵 鶏もも肉 かまぼこ 味のり	たまねぎ いちご ほうれん草 うら オレンジ キャベツ にんじん グリーンアスパラガス コーン みつば	牛乳	24	金	♪ひまわり組お弁当給食♪ ご飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ スナッフえんどう みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 いちごジャムサンド 温野菜(セロリー) 果物(バナナ)	米 じゃがいも 食パン マヨネーズ いちごジャム 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 チーズ ハム みそ 油揚げ	バナナ オレンジ きゅうり たまねぎ スナッフえんどう キャベツ にんじん セロリー えのきたけ ねぎ しょうが	牛乳
10	金	ご飯 スパイシーチキン キャベツの中華和え みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 ココロコ揚げ 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米 砂糖 油 コロコ揚げ ごま ごま油	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 高野豆腐 みそ きな粉 しらす干し 油揚げ わかめ	バナナ オレンジ キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ にんにく	牛乳	25	土	豚丼 小松菜とツナのごま酢和え 果物(オレンジ)	牛乳 手作りラスク 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米 フランスパン マーガリン 砂糖 グラニュー糖 ごま 油	牛乳 豚肉 ツナ缶	たまねぎ ごまつな パナナ にんじん オレンジ いんげん	牛乳
11	土	ハン 焼きビーフン わかめスープ 果物(バナナ)	牛乳 いりご菜飯 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ)	パン 米 ビーフン 油	牛乳 えび 豚肉 木綿豆腐 卵 わかめ ベーコン	バナナ オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ビーマン ねぎ 干ししいたけ	牛乳	27	月	ご飯 豚汁 春キャベツのたまごとし ししゃも 果物(オレンジ)	牛乳 ココア揚げパン 温野菜(セロリー) 果物(バナナ)	米 パン じゃがいも 糸こんにゃく 油	牛乳 ししゃも 木綿豆腐 卵 豚肉 ベーコン みそ 油揚げ たい	バナナ キャベツ オレンジ たまねぎ にんじん だいこん セロリー ごぼう ねぎ	牛乳
13	月	わかめご飯 春野菜のポトフ 洋風白和え 果物(オレンジ)	牛乳 豆腐さつまいもドーナツ 洋風白和え 果物(バナナ)	米 じゃがいも さつまいも ホットケーキ粉 油 砂糖 すりごま	牛乳 牛肉 絹ごし豆腐 カッテージチーズ ウィンナー	バナナ ほうれん草 オレンジ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス セロリー	牛乳	28	火	三色どんぶり かぼちゃの甘露 アスパラガス 魚そうめん汁 果物(バナナ)	牛乳 ミルクもち 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米 ぐす粉 砂糖 黒砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 錦糸卵 わかめ きな粉 のり	かぼちゃ パナナ オレンジ ほうれん草 きゅうり グリーンアスパラガス えのきたけ にんじん ねぎ しょうが	牛乳
14	火	ハン 焼き豚入り野菜たっぷりラーメン ししゃも和え 温野菜(セロリー) 温野菜(にんじん) 果物(オレンジ)	ショア(鉄&葉酸マスカット味) なっとく丼 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	ゆで中華めん 米 砂糖 ぶどうロールパン ごま油 油 さつまいも	ショア(鉄&葉酸マスカット味) 鶏しパー 挽きわり納豆 牛ひき肉 焼き豚 スキムミルク	バナナ オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり えだまめ(冷凍) コーン いんげん ねぎ	牛乳 さつまいも	30	木	ハン 春野菜のスープスパゲティ 切り干し大根のサラダ 果物(オレンジ)	ショア(鉄&葉酸マスカット味) ひじきご飯 温野菜(ごぼう) 果物(バナナ)	米 ロールパン スパゲティ じゃがいも バター 小麦粉 油 砂糖	ショア(鉄&葉酸マスカット味) 牛乳 ベーコン ツナ缶 油揚げ しらす干し ひじき	バナナ オレンジ きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ ごぼう グリーンアスパラガス 切り干しだいこん いんげん	牛乳
15	水	ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 ★いちごカップケーキ 温野菜(ごぼう) 果物(バナナ)	米 ホットケーキ粉 いちごジャム じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ パン粉 麩	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 わかめ みそ ハム 豆乳	バナナ たまねぎ オレンジ きゅうり にんじん ごぼう コーン えのきたけ ビーマン ねぎ	牛乳	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質	522kcal 21.1g 16.1g	鉄 カルシウム ビタミンC	2.6mg 225mg 35mg	塩分 食物繊維	1.7g 5.3g

★15日のいちごカップケーキは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。 ※都合により献立が一部変更になることがあります。