



# 4月 献立表



令和8年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	麦ご飯 ポークカレー ごまサラダ オレンジ 麦茶	麩のラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま ごま油 小切麩 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
2 木	ご飯 味噌汁 厚揚げのうま煮 トマトドレッシング和え りんご 麦茶	ショートブレッド 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 上新粉 無塩バター	干しいたけ もやし ほうれん草 昆布 大根 人参 キャベツ きゅうり りんご	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
3 金	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き バナナ 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 白菜 みつば 昆布 バナナ	水 穀物酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
4 土	あんかけうどん 大根のきんぴら チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま せんべい	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 大根 グリンピース オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん風調味料 麦茶
6 月	ご飯 味噌汁 コロッケ 納豆和え チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	味噌 納豆 チーズ 牛乳	米 コロッケ キャノーラ油 片栗粉 わがし	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 小松菜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
7 火	ご飯 コンソメスープ ベーコン入りオムレツ フレンチサラダ バナナ 麦茶	ゼリー(青りんご味) 牛乳	鶏卵 ベーコン 牛乳	米 無塩バター キャノーラ油 砂糖 青りんごゼリーの素	南瓜 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜 もやし パプリカ バナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
8 水	ご飯 味噌汁 たらの香味焼き マカロニサラダ バイナップル 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら 牛乳	米 さつま芋 ごま ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 万能ねぎ きゅうり 人参 バイナップル バナナ	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
9 木	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ キャベツお浸し グレープフルーツ 麦茶	マフィン りんごジュース	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 鶏卵 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 大根 えのき茸 長ねぎ 昆布 玉ねぎ キャベツ 小松菜 グレープフルーツ りんごジュース	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
10 金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の照り焼き 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	五平餅 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま	人参 セロリー 大根 ほうれん草 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
11 土	焼きそば ビーフ中華サラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	マリービスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ビーフン ごま油 ごま ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり きゅうり グレープフルーツ	中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 麦茶 水
13 月	ご飯 味噌汁 あじの塩こうじ揚げ 小松菜の和え物 バイナップル 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	高野豆腐 味噌 あじ 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 キャノーラ油 せんべい	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 しょうが 小松菜 白菜 人参 バイナップル	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
14 火	ミートソーススパゲティ コンソメスープ コーンサラダ グレープフルーツ 麦茶	プリン 麦茶	豚肉 牛乳	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ プリンミックス	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ もやし きゅうり コーン グレープフルーツ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
15 水	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 白菜のゆかり和え チーズ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	干しいたけ なめこ わかめ 昆布 大根 人参 白菜 チンゲン菜 ゆかり	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
16 木	二色そばろ丼 味噌汁 ナムル バナナ 麦茶	焼き芋 牛乳	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま さつま芋	しょうが 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし 人参 バナナ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
17 金	ご飯 味噌汁 肉豆腐 フロッキーサラダ オレンジ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 小切麩 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 フロッキー キャベツ パプリカ オレンジ	水 万能つゆ みりん風調味料 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
18 土	スパゲティノボリタン キャベツサラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	せんべい 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 コーン グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水
20 月	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれのいのみりん焼き じゃが芋の煮物 バイナップル 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	高野豆腐 味噌 かれい 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 わがし	キャベツ 塩昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース バイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 万能つゆ 麦茶
21 火	野菜パン コーンスープ 鶏肉の唐揚げ 白菜のマリネ チーズ 麦茶	青葉おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 チーズ 油揚げ 煮干し	野菜パン 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 米 ごま油	玉ねぎ コーン しょうが 白菜 人参 きゅうり パセリ 小松菜	水 シチューフレーク こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
22 水	玄米入りご飯 味噌汁 ハンバーグ ごぼろサラダ バナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 玄米 小切麩 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ブルーベリージャム マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 人参 昆布 玉ねぎ ごぼう キャベツ パプリカ バナナ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
23 木	ハヤシライス 白菜の塩こうじドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 塩こうじ 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ 白菜 オレンジ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 麦茶 塩
24 金	ご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き なめたけ和え バナナ 麦茶	マカロニきな粉 りんごジュース	高野豆腐 味噌 鶏卵 きな粉	米 さつま芋 ごま油 砂糖 マカロニ	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 なめ茸 バナナ りんごジュース	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
25 土	焼きそば もやしのごま和え チーズ グレープフルーツ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま バウムクーヘン	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし コーン グレープフルーツ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水 グレープフルーツ
27 月	きつねうどん かぼちゃサラダ チーズ 麦茶	チャーハン 牛乳	油揚げ チーズ 豚肉 牛乳	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり コーン グリンピース	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 チキンスープの素
28 火	マーボー春雨丼 中華スープ フロッキーの和え物 バナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 フルーツパン	もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ えのき茸 たら フロッキー 白菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
30 木	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ウエハース	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	550	19.3	15.9	300	1.5
児 平均量	566	20.2	17.4	273	1.5

都合により献立を変更する場合がございます。