



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
	朝おやつ	食 食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	バナナ 麦茶	麦ご飯 ポークカレー ごまさラダ 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	バナナ 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 オレンジ	麦茶 水 カレールウ 殺物酢 こいくちしょうゆ
2 木	バナナ 麦茶	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	バナナ 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	麦茶 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
3 金	りんご 麦茶	【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	りんご 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 パナナ	麦茶 水 殺物酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 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	皇たべよ 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	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 小松菜	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
7 火	りんご 麦茶	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	鶏肉 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	りんご 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	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺物酢
8 水	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 たちの香味焼き 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 さつまいも 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	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー
9 木	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 肉団子の甘あんかけ 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 バン粉 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	りんご 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	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 殺物酢 ベーキングパウダー
10 金	りんご 麦茶	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	りんご 人参 セロリ 大根 ほうれん草 コーン オレンジ	麦茶 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
11 土		焼きそば ピーマン中華サラダ 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 ピーファン 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 殺物酢 万能つゆ 麦茶 水
13 月	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 料理酒 万能つゆ
14 火	りんご 麦茶	ミートソースパゲティ 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	りんご 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	麦茶 水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩
15 水	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア
16 木	りんご 麦茶	二色そばろ井 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 さつまいも	りんご 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 パナナ	麦茶 水 万能つゆ こいくちしょうゆ
17 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーサラダ 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	りんご 干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ パプリカ オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 殺物酢 塩 ベーキングパウダー
18 土		スパゲティボリタン 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	りんご 麦茶	【殺菌】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれのりみりん焼き 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 かつお節 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 わがし マカロニ	りんご 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	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 殺物酢 万能つゆ
21 火	りんご 麦茶	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	青菜おにぎり 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	りんご 玉ねぎ コーン しょうが 白菜 人参 きゅうり パセリ 小松菜	麦茶 水 シチューフレーク こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢
22 水	りんご 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 ハンバーグ ごぼらサラダ 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kim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	りんご 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	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース
23 木	りんご 麦茶	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	ボンデケーゾ 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	りんご 玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ 白菜 オレンジ	麦茶 水 ハヤシフレーク 殺物酢 塩
24 金	りんご 麦茶	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 さつまいも ごま油 砂糖 マカロニ	りんご 干しいたけ 玉ねぎ 昆布 小松菜 なめ茸 バナナ りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ
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
27 月	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素
28 火	りんご 麦茶	マーボー春雨丼 中華スープ ブロッコリーの和え物 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	りんご もやし 人参 長ねぎ しょうが(なん)く 玉ねぎ えのき茸 にら ブロッコリー 白菜 バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素
30 木	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 カレールウ 殺物酢 こいくちしょうゆ

☆ 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)
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	468	16.1	13.8	219	1.2

都合により献立を変更する場合がございます。