

2026年 4月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後
1	水	ごはん 肉じゃが そら豆とトマトのフレンチサラダ みそ汁 (茄子、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも しらたき、麩 バター、グレープ糖	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	いんげん トマト にんじん なす たまねぎ そらまめ、きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 麺ラスク 麦茶 牛乳	
2	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き【北海道】 すまし汁 (豆腐、わかめ) 果物 (いちご) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖	木綿豆腐 みそ さけ 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ かつわかめ たまねぎ えのきたけ いちご ふき	クラッカー 麦茶 牛乳 ふきごはん 麦茶 牛乳	
3	金	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マカロニサラダ みそ汁 (ほうれん草、しめじ) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 マカロニ ノエッグマヨネーズ 食パン あんずジャム	鶏肉 ロースム みそ 牛乳	アロカロー ほうれんそう ぶなしめじ にんじん きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 ジャムサンド (あんず) 麦茶 牛乳	
4	土	鶏南蛮うどん ジャーマンポテト 果物 (もも缶) 麦茶	調合油 干しうどん オリーブ油 じゃがいも ぶどうパン	鶏肉 ウインナーセージ 牛乳	黄桃缶 乾しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
6	月	ハヤシライス コールスローサラダ スープ (しいたけ、白菜) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノエッグマヨネーズ オリーブ油 ビスケット	豚肉 牛乳	グリーンピース 乾しいたけ、寒天 ホーン缶、りんごジュース トマト缶、えのきたけ キャベツ、きゅうり ほくさい、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー (りんご) ビスケット 麦茶、牛乳	
7	火	ゆかりごはん 鱈の煮物 南瓜の天ぷら みそ汁 (キャベツ、人参) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖 マカロニ	みそ まじら きなこ 牛乳	キャベツ ふりかけ ゆかり にんじん さやいんげん かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 きなこマカロニ 麦茶 牛乳	
8	水	ごはん 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁 (チンゲン菜、もやし) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノエッグマヨネーズ	豚肉 みそ 牛乳 油揚げ	黄ハアリ いんげん アロカロー、きぬさや チンゲン菜、たけのこ りよくとうもろこし にんじん、だいこん	ビスケット 麦茶 牛乳 たけのこご飯 麦茶 牛乳	
9	木	ピースごはん ホキの塩麹焼き 切干大根のナポリタン みそ汁 (さつま芋、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 さつまいも	鶏 ウインナーセージ みそ 豚ひき肉 牛乳	青ピーマ 切干大根 グリーンピース たまねぎ キャベツ にんじん	クラッカー 麦茶 牛乳 焼きそば 麦茶 牛乳	
10	金	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁 (かぶ、長ねぎ) 果物 (柑橘類) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 調合油 米粉、いちごジャム	鶏肉 みそ 牛乳	青ピーマ 季節の柑橘類 ねぎ たまねぎ たけのこ かぶ	せんべい 麦茶 牛乳 米粉の桜色蒸しパン 麦茶 牛乳	
11	土	和風ツナおろしスパゲティ ベーコンポテトスープ 果物(みかん缶) 麦茶	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも スティックパン	パフレク フレッシュベーコン 牛乳	みかん缶 だいこん 焼きのり	ビスケット 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
13	月	豚丼 ほうれん草の磯和え みそ汁 (切干大根、麩) 麦茶	麩 調合油 精白米 うるち米 上白糖 ごま油 食パン	豚肉 みそ ブロッコリー 牛乳	切干大根 ほうれんそう たまねぎ えのきたけ 焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 チーズトースト 麦茶 牛乳	
14	火	ごはん 鱈のパン粉焼き ブロッコリーのソテー みそ汁 (里芋、小松菜) 麦茶	精白米 うるち米 さといも 乾燥パン粉 ノエッグマヨネーズ オリーブ油 調合油、片栗粉	みそ さわら 鶏ひき肉 牛乳	アロカロー にんじん こまつな 乾燥ひじき れんこん たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 手作りチキンナゲット 麦茶 牛乳	
30	木	ごはん 豆腐のまり揚げあんかけ 大根とツナのサラダ みそ汁 (南瓜、いんげん) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 おろしキャベツ粉 片栗粉 上白糖、白ごま ノエッグマヨネーズ	豚ひき肉 木綿豆腐 削り節 パフレク みそ 牛乳、しらす干し	いんげん 乾しいたけ ホーン缶 ねぎ、かつわかめ にんじん だいこん、かぼちゃ	クラッカー 麦茶 牛乳 餅日きんのクッキー 麦茶 牛乳	
22	水	【お誕生日会】 ごはん ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁 (豆腐、なめこ) 麦茶	マヨネーズ 調合油 精白米 うるち米 乾燥パン粉 上白糖 オリーブ油、アリン	豚ひき肉 組ごし豆腐 みそ 生クリーム 牛乳	ホーン缶 アロカロー なめこ たまねぎ いちご	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	495 kcal	572 kcal
たんぱく質	19.1g	22.2g
脂質	17.0g	17.9g