



4月 献立表



2026年

日	曜	午 前	昼 食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	未満児
1 15	水	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 野菜ソテー みそ汁(大根・油揚げ) オレンジジュース	牛乳 チヂミ	さわら 豚こま切れ肉 油揚げ・みそ・牛乳 豚ひき肉	お菓子・米・小麦粉 砂糖・ごま油・油 かたくり粉	キャベツ・にんじん ピーマン・大根 たまねぎ・にら ホールコーン オレンジジュース	飲み物・だし汁 しょうがチューブ しょうゆ・みりん 鶏ガラスープの素 水	エネルギー(kcal) 433 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 13.8 食塩相当量(g) 1
2 16	木	飲み物 お菓子	ごはん そぼろビーンズ こまつなとトマトの和え物 みそ汁(麩・ほうれん草) ヨーグルト	牛乳 ショートブレッド	大豆水煮 鶏ひき肉・みそ プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳	お菓子・米・小麦粉 油・砂糖・麩	にんじん・トマト こまつな・ほうれんそう	飲み物・食塩 しょうゆ・酒・水 ベーキングパウダー 酢・だし汁	エネルギー(kcal) 526 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 1
3 17	金	飲み物 お菓子	ごはん 鶏ひき肉のつくね煮 チンゲン菜の納豆和え みそ汁(キャベツ・コーン) りんごジュース	牛乳 豆乳プリン お菓子	鶏ひき肉 調製豆乳 挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳・ゼラチン・きな粉	お菓子・米・パン粉 かたくり粉・砂糖	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・キャベツ ホールコーン りんごジュース	飲み物 しょうがチューブ 食塩 だし汁・しょうゆ・水	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 0.8
6 20	月	飲み物 お菓子	ハヤシライス キャベツの胡麻マヨサラダ バナナ	牛乳 オレンジゼリー お菓子	豚こま切れ肉・牛乳	お菓子・米・油 小麦粉・砂糖 マヨドレ・白ごま	たまねぎ・にんじん キャベツ・ホールコーン バナナ・粉寒天 オレンジジュース	飲み物・水 トマトビューレー ケチャップ ウスターソース 食塩・コンソメ・酢・しょうゆ	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 14.4 脂質(g) 13.2 食塩相当量(g) 0.8
7 21	火	飲み物 お菓子	マーボー丼 ひじきのナムル わんたんスープ(鶏肉) オレンジジュース	牛乳 マカロニきな粉	木綿豆腐 豚ひき肉・みそ 鶏もも肉・牛乳 きな粉	お菓子・米・ごま油 砂糖・かたくり粉 ワンタン皮 マカロニ	にんじん・ねぎ 干しひじき もやし・チンゲンサイ たまねぎ・オレンジジュース	飲み物・水・しょうゆ 食塩・酢 鶏ガラスープの素	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.1
8 22	水	飲み物 お菓子	味噌うどん カレイのポテト焼き アスパラのおかか和え ヨーグルト	牛乳 ドライカレー	豚こま切れ肉・みそ カレイ・かつお削り節 プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 豚ひき肉	お菓子・干しうどん マヨドレ 乾燥マッシュポテト 油・砂糖・米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう アスパラガス・ピーマン	飲み物・だし汁 みりん・食塩 しょうゆ カレー粉	エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 2.4
9 23	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏のうま煮 ほうれん草のツナ和え みそ汁(かぼちゃ・小松菜) りんごジュース	牛乳 キャラットケーキ	鶏もも肉・ツナ缶 みそ・牛乳 調製豆乳	お菓子・米 かたくり粉・油 白ごま・砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス	ほうれんそう・キャベツ にんじん・かぼちゃ こまつな・りんごジュース	飲み物・しょうゆ しょうがチューブ 酢・だし汁	エネルギー(kcal) 584 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 1.2
10 24	金	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが 切干大根のマヨサラダ みそ汁(高野豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 ココア蒸しパン	豚こま切れ肉・みそ 高野豆腐・牛乳 調製豆乳	お菓子・米 じゃがいも 冷凍グリーンピース 油・砂糖・白ごま マヨドレ・小麦粉 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ 冷凍グリーンピース 切干しいたけ カットわかめ・バナナ	飲み物・だし汁 しょうゆ ビュアココア	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 14.8 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.2
13	月	飲み物 お菓子	ゆかりごはん 豆腐のミートローフ いんげんとうもろこしのツナマヨ みそ汁(小松菜・えのき) オレンジジュース	牛乳 おやつ焼きそば	木綿豆腐 豚ひき肉 調製豆乳・ツナ缶 みそ・牛乳 豚こま切れ肉	お菓子・米・油 パン粉・マヨドレ 蒸し中華めん	たまねぎ・にんじん さやいんげん・こまつな えのきたけ・オレンジジュース キャベツ・もやし	飲み物・ゆかり 食塩 ケチャップ・だし汁 中濃ソース	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1.7
14 28	火	飲み物 お菓子	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーのマリネ 豆乳スープ バナナ	牛乳 鶏めし	豚こま切れ肉 ツナ缶・調製豆乳 牛乳・鶏もも肉	お菓子 ロールパン 小麦粉・油・砂糖 じゃがいも・米	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・ぶなしめじ バナナ・ごぼう	飲み物・ケチャップ 中濃ソース コンソメ・酢 しょうゆ・水・酒 にんにくチューブ・食塩	エネルギー(kcal) 518 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.5
27	月	飲み物 お菓子	ゆかりごはん 豆腐のミートローフ いんげんとうもろこしのツナマヨ みそ汁(小松菜・えのき) オレンジジュース	乳酸飲料 おやつ焼きそば	木綿豆腐 豚ひき肉 調製豆乳・ツナ缶 みそ 乳酸飲料・豚こま切れ肉	お菓子・米・油 パン粉・マヨドレ 蒸し中華めん	たまねぎ・にんじん さやいんげん・こまつな えのきたけ・オレンジジュース キャベツ・もやし	飲み物・ゆかり 食塩 ケチャップ・だし汁 中濃ソース	エネルギー(kcal) 439 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 12.7 食塩相当量(g) 1.7
30	木	飲み物 お菓子	ごはん シューマイ 大根のごまサラダ わかめスープ(ねぎ) オレンジジュース	牛乳 ポテトチップス	豚ひき肉 木綿豆腐・牛乳	お菓子・米・油 かたくり粉・砂糖 ごま油・白ごま じゃがいも	たまねぎ 冷凍グリーンピース・大根 にんじん カットわかめ・ねぎ オレンジジュース	飲み物・しょうゆ 食塩 しょうがチューブ 酢・水 鶏ガラスープの素	エネルギー(kcal) 403 たんぱく質(g) 13.7 脂質(g) 15 食塩相当量(g) 0.8

・食材の入荷状況等によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

