

4月 献立表

2026年

水引こども園

日	曜	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	エネルギーたんぱく質	
1	水	 新年度準備のため休園						
2	木	 第5回入園式						
3	金	米飯 ベーコンコロック パンパンジー 味噌汁	ミルク ★黒糖蒸しパン	ベーコン・ささ身・絹ごし豆腐・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・パン粉・なたね油 砂糖・薄力粉・黒砂糖・ケチャップ	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・きゅうり キャベツ・トマト・えのきたけ・ほうれんそう 生わかめ・だし昆布	578kcal 26.1g	
4	土	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク オレンジ ばかうけ 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 ばかうけ・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース・ぶなしめじ たまねぎ・キャベツ・こねぎ パレンシアオレンジ・だし昆布	548kcal 23.4g	
6	月	米飯 高野豆腐と野菜の煮物 ビーフンスープ	ミルク バナナ ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	高野豆腐・豚ばら・かつお節 ベーコン・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ビーフン・ぼたぼた焼き・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ りょくとうもやし・たけのこ・青ピーマン グリーンピース・ほしひじき・こねぎ・バナナ	565kcal 22.0g	
7	火	米飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵 チーズ	麦茶 ★ココアバター クッキー	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖・チーズ・有塩バター・薄力粉 グラニュー糖	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくた煮・だし昆布	578kcal 23.0g	
8	水	麦ごはん インディアンサラダ そうめん汁	麦茶 ★お花のあんぱん	鶏もも・ロースハム・蒸しかまぼこ かつお節・豆乳・こしあん	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ・押麦 そうめん・中ざら糖 強力粉・砂糖・ドライイースト	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しぶどう・トマト・乾しいたけ ほうれんそう・だし昆布	583kcal 17.0g	
9	木	米飯 はんぺんフライ 磯辺和え 味噌汁	ミルク ★ミルクラスク	はんぺん・鶏卵・まぐろ缶詰・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・加糖練乳	米・薄力粉・パン粉・なたね油・砂糖 さつまいも・フランスパン・マーガリン ケチャップ	ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし 焼きのり・トマト・えのきたけ・大根 たまねぎ・こねぎ・だし昆布	579kcal 23.1g	
10	金	《誕生会》 枝豆おこわ 鶏の唐揚げ 胡麻マヨあえ おさ汁	プリン	ベーコン・鶏もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・煮干し・かつお節	米・えだまめ冷凍・なたね油 かたくり粉・マヨネーズ・砂糖・ごま おろしアディック	にんじん・スイートポテト・ほしひじき 乾しいたけ・キャベツ・きゅうり りょくとうもやし・トマト・あおさ 切干しだいこん・たまねぎ・こねぎ・だし昆布	593kcal 25.3g	
11	土	米飯 クリームパスタ コンソメスープ	ミルク パイン マリー 肝油ドロップ	ベーコン・あさり缶詰・調製豆乳 普通牛乳・ウインナー・脱脂粉乳	米・マカロニ・パスタ・なたね油 マリー・肝油ドロップ・シチュールウ	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・スイートポテト こねぎ・パインアップル	523kcal 21.2g	
13	月	米飯 チーズ入りハンバーグ リヨネースポテト 沢煮椀	麦茶 ★二色おにぎり	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ・ベーコン・豚もも 豚ばら・煮干し・かつお節	米・パン粉・砂糖・じゃがいも 有塩バター・わかめふりかけ ゆかりふりかけ	ほしひじき・たまねぎ・えだまめ・トマト ごぼう・にんじん・乾しいたけ・たけのこ 大根・こねぎ・味付けのり・だし昆布	581kcal 25.1g	
14	火	雑穀ごはん 手作りさつま揚げ もやしの胡麻あえ 味噌汁	ミルク ★チヂミ	すりみ・しらす干し・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳・豚ばら プロセスチーズ・普通牛乳	米・なたね油・ごま・砂糖・薄力粉 かたくり粉・ごま油・雑穀米	れんこん・ごぼう・にんじん・にら りょくとうもやし・きゅうり・スイートポテト レモン・トマト・えのきたけ・たまねぎ キャベツ・こねぎ・だし昆布	544kcal 29.4g	
15	水	米飯 タンドリーチキン ナムル わかめスープ	ミルク ★豆腐ドーナツ	鶏もも・ヨーグルト・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・鶏卵	米・なたね油・ごま・砂糖・ごま油 かつお・マヨネーズ・グラニュー糖 カレー粉	ほうれんそう・にんじん・だいずもやし トマト・生わかめ・たまねぎ・根深ねぎ	532kcal 22.4g	
16	木	 おにぎりの日						
17	金	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク オレンジ おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・なたね油・砂糖 おにぎりせんべい・肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ 切干しだいこん・こねぎ パレンシアオレンジ・だし昆布	538kcal 21.2g	
18	土	米飯 ボークカレー フルーツヨーグルト	ムーンライト	豚ばら・豚もも・ヨーグルト	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 ムーンライト・カレールウ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース スイートポテト・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも	531kcal 14.2g	
20	月	米飯 松風焼き カミカミサラダ すまし汁	麦茶 ★ブラウニー	鶏ひき肉・豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳・鶏卵・だいず・ロースハム 絹ごし豆腐・煮干し	米・ごま・砂糖・パン粉・かたくり粉 なたね油・さつまいも・マヨネーズ 有塩バター・薄力粉	ほしひじき・こねぎ・たまねぎ・きゅうり スイートポテト・トマト・ほうれんそう にんじん・乾しいたけ・だし昆布	557kcal 20.2g	
21	火	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク バナナ まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・じゃがいも まがりせんべい・肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・バナナ だし昆布	553kcal 25.9g	
22	水	米飯 焼きそば けんちん汁	ミルク パイン 星たべよ 肝油ドロップ	豚ばら・かつお節・木綿豆腐 鶏ひき肉・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳	米・中華めん・なたね油・星たべよ 肝油ドロップ・中濃ソース	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし 青ピーマン・たまねぎ・あおのり 乾しいたけ・ごぼう・こねぎ・パインアップル だし昆布	548kcal 22.6g	
23	木	麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き スルスル酢の物 味噌汁	麦茶 ★レアチーズ ケーキ	さけ・麦みそ・ロースハム・油揚げ 煮干し・クリームチーズ・ヨーグルト 普通牛乳・ゼラチン	米・マヨネーズ・普通はるさめ・ごま 砂糖・クラッカー・有塩バター・押麦 いちごジャム	スイートポテト・にんじん・りょくとうもやし きゅうり・トマト・ぶなしめじ・たまねぎ キャベツ・こねぎ・レモン・だし昆布	562kcal 21.3g	
24	金	米飯 親子汁 レバーのケチャップ煮 チーズ	麦茶 ★味噌焼き おにぎり	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・豚もも 普通牛乳・赤みそ	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 砂糖・チーズ・ごま・ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト	569kcal 25.0g	
25	土	米飯 八宝菜 ひじき納豆	ミルク オレンジ 雪の宿 肝油ドロップ	豚ばら・えび・あさり缶詰 蒸しかまぼこ・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳	米・砂糖・かたくり粉・ごま油・雪の宿 肝油ドロップ	たけのこ・りょくとうもやし・キャベツ にんじん・きくらげ・えだまめ スイートポテト・ほしひじき・こまつな パレンシアオレンジ	555kcal 28.7g	
27	月	米飯 酢豚 中華スープ	ミルク ★フレンチ トースト	豚もも・ロースハム・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ごま油・食パン・有塩バター メープルシロップ・ケチャップ	たけのこ・にんじん・青ピーマン 乾しいたけ・たまねぎ・パインアップル缶詰 きくらげ・ほしひじき・チンゲンサイ スイートポテト・根深ねぎ	556kcal 23.3g	
28	火	雑穀ご飯 魚のかば焼き風 白和え すまし汁	ミルク ★丸ぼうろ	ぶり・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵	米・砂糖・かたくり粉・なたね油・ごま 薄力粉・黒砂糖・はちみつ・雑穀米	にんじん・ほうれんそう・トマト・たまねぎ えのきたけ・乾しいたけ・切干しだいこん 生わかめ・こねぎ・だし昆布	550kcal 26.6g	
29	水	 昭和の日						
30	木	米飯 肉うどん いりこ大豆	麦茶 ★カルピスゼリー 白い風船	蒸しかまぼこ・豚ばら・豚もも かつお節・だいず・煮干し・ゼラチン 乳酸菌飲料	米・うどん・中ざら糖・なたね油 かたくり粉・砂糖・ごま しろいふうせん	りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん 生わかめ・こねぎ・だし昆布 みかん缶詰	537kcal 23.4g	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
556 kcal	23.1 g	17.0 g	281 mg	2.8 mg	264 μg	0.36 mg	0.41 mg	35 mg

※ ★マークは手作りおやつです。