令和８年４月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ 午前（未満児）／午後（全員）	材料名 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	栄養価（３歳以上児）
1／水	麦ご飯 ポークカレー もやしのごまサラダ パイン缶	牛乳 せんべい 牛乳 カップケーキ	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／ごま／ホットケーキミックス／チョコチップ	豚肉／ハム／牛乳／たまご	にんじん／玉ねぎ／もやし／きゅうり／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 695 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g
2／木	ご飯 煮魚 春雨サラダ みそけんちん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 揚げポテトもち	精白米／強化米／三温糖／はるさめ／ごま油／こんにゃく／じゃがいも／かたくり粉／バター／米白絞油	ぶり／ハム／鶏肉／豆腐／みそ／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／だいこん／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.3 g
3／金	ご飯 鶏の唐揚げ 野菜のマヨ和え 沢煮椀	牛乳 せんべい 牛乳 プリン お菓子	精白米／強化米／かたくり粉／米白絞油／マヨネーズ／ごま／米サラダ油／プリン／お菓子	鶏肉／ハム／豚肉／油揚げ／牛乳	しょうが／にんにく／キャベツ／きゅうり／コーン缶／ごぼう／にんじん／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 682 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.1 g
4／土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん／米サラダ油／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	鶏肉／油揚げ／牛乳	しめじ／にんじん／こまつな／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
6／月	ご飯 魚のケチャップ和え ナムル コーンスープ	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 シュガートースト	精白米／強化米／かたくり粉／米白絞油／三温糖／ごま／ごま油／米サラダ油／食パン／バター／グラニュー糖	かじき／ベーコン／豆腐／牛乳	しょうが／にんにく／もやし／にんじん／ほうれんそう／コーン缶／クリームコーン／玉ねぎ／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g
7／火	ご飯 鶏肉の生姜焼き 白和え みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 アップルドーナッツ	精白米／強化米／三温糖／米サラダ油／こんにゃく／ごま／薄力粉／米白絞油	鶏肉／豆腐／油揚げ／みそ／牛乳／たまご	玉ねぎ／しょうが／ほうれんそう／にんじん／だいこん／だいこん葉／りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
8／水	コッペパン ポテトグラタン ブロッコリーの中華和え 白菜のスープ	牛乳 ウエハース 牛乳 お麩ラスク	コッペパン／じゃがいも／米サラダ油／マカロニ／バター／薄力粉／パン粉／三温糖／ごま油／ごま／焼きふ	鶏肉／脱脂粉乳／粉チーズ／ベーコン／牛乳／きな粉	玉ねぎ／にんじん／グリンピース／ブロッコリー／はくさい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.3 g
9／木	ご飯 さけフライ フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 黒蒸しパン	精白米／強化米／薄力粉／パン粉／米白絞油／米サラダ油／三温糖／じゃがいも／バター／黒砂糖	さけ／たまご／ベーコン／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／玉ねぎ／トマト缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
10／金	ご飯 肉豆腐 きゅうりのレモン醤油和え みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 ももゼリー お菓子	精白米／強化米／焼きふ／米サラダ油／三温糖／じゃがいも／ももゼリー／お菓子	豚肉／豆腐／みそ／牛乳	はくさい／玉ねぎ／にんじん／きゅうり／レモン／こまつな／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g
11／土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／じゃがいも／焼きふ／食パン／ジャム	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
13／月	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの塩こんぶ和え 中華風スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 スイートポテト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／ごま／さつまいも／バター	豆腐／豚肉／みそ／塩昆布／鶏肉／牛乳／脱脂粉乳／たまご	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／キャベツ／きゅうり／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
14／火	食パン ジャム ハンバーグ ツナサラダ 春野菜のミルクスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／パン粉／三温糖／精白米／強化米	豚肉／牛乳／たまご／ツナ缶／ハム／わかめ	玉ねぎ／ほうれんそう／にんじん／もやし／キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g
15／水	麦ご飯 ポークカレー もやしのごまサラダ パイン缶	牛乳 せんべい 牛乳 カップケーキ	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／ごま／ホットケーキミックス／チョコチップ	豚肉／ハム／牛乳／たまご	にんじん／玉ねぎ／もやし／きゅうり／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 695 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g
16／木	ご飯 煮魚 春雨サラダ みそけんちん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 揚げポテトもち	精白米／強化米／三温糖／はるさめ／ごま油／こんにゃく／じゃがいも／かたくり粉／バター／米白絞油	ぶり／ハム／鶏肉／豆腐／みそ／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／だいこん／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.3 g
17／金	ご飯 鶏の唐揚げ 野菜のマヨ和え 沢煮椀	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／かたくり粉／米白絞油／マヨネーズ／ごま／米サラダ油／お菓子	鶏肉／ハム／豚肉／油揚げ／牛乳／ヨーグルト	しょうが／にんにく／キャベツ／きゅうり／コーン缶／ごぼう／にんじん／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g
18／土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん／米サラダ油／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	鶏肉／油揚げ／牛乳	しめじ／にんじん／こまつな／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
20／月	ご飯 魚のケチャップ和え ナムル コーンスープ	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 シュガートースト	精白米／強化米／かたくり粉／米白絞油／三温糖／ごま／ごま油／米サラダ油／食パン／バター／グラニュー糖	かじき／ベーコン／豆腐／牛乳	しょうが／にんにく／もやし／にんじん／ほうれんそう／コーン缶／クリームコーン／玉ねぎ／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g
21／火	ご飯 鶏肉の生姜焼き 白和え みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 アップルドーナッツ	精白米／強化米／三温糖／米サラダ油／こんにゃく／ごま／薄力粉／米白絞油	鶏肉／豆腐／油揚げ／みそ／牛乳／たまご	玉ねぎ／しょうが／ほうれんそう／にんじん／だいこん／だいこんの葉／りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
22／水	コッペパン ポテトグラタン ブロッコリーの中華和え 白菜のスープ	牛乳 ウエハース 牛乳 お麩ラスク	コッペパン／じゃがいも／米サラダ油／マカロニ／バター／薄力粉／パン粉／三温糖／ごま油／ごま／焼きふ	鶏肉／脱脂粉乳／粉チーズ／ベーコン／牛乳／きな粉	玉ねぎ／にんじん／グリンピース／ブロッコリー／はくさい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.3 g
23／木	ご飯 さけフライ フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 黒蒸しパン	精白米／強化米／薄力粉／パン粉／米白絞油／米サラダ油／三温糖／じゃがいも／バター／黒砂糖	さけ／たまご／ベーコン／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／玉ねぎ／トマト缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
24／金	ご飯 肉豆腐 きゅうりのレモン醤油和え みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 ももゼリー お菓子	精白米／強化米／焼きふ／米サラダ油／三温糖／じゃがいも／ももゼリー／お菓子	豚肉／豆腐／みそ／牛乳	はくさい／玉ねぎ／にんじん／きゅうり／レモン／こまつな／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g
25／土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／じゃがいも／焼きふ／食パン／ジャム	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
27／月	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの塩こんぶ和え 中華風スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 スイートポテト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／ごま／さつまいも／バター	豆腐／豚肉／みそ／塩昆布／鶏肉／牛乳／脱脂粉乳／たまご	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／キャベツ／きゅうり／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
28／火	食パン ジャム ハンバーグ ツナサラダ 春野菜のミルクスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／パン粉／三温糖／精白米／強化米	豚肉／牛乳／たまご／ツナ缶／ハム／わかめ	玉ねぎ／ほうれんそう／にんじん／もやし／キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g
29／水	昭和の日					
30／木	豚丼 ブロッコリーのマヨ和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 スコーン	精白米／強化米／三温糖／マヨネーズ／じゃがいも／薄力粉／バター／チョコチップ	豚肉／みそ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／ねぎ／しょうが／ブロッコリー／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。

今月のかみかみメニューは、「アップルドーナッツ」です。
前歯で1口分をがぶり！とかじりとり、奥歯でよく噛んで食べましょう。