



4月 献立表



令和8年

西萩谷しほと保育園

| 日 曜 | 献立名 | | | あか | きいろ | みどり | その他 |
|------|--------------|---|---------------------------|-----------------------------|---|--|---|
| | 朝おやつ | 昼食 | 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 | 大根煮 麦茶 | 麦ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー ごまさらダ グレープフルーツ 麦茶 | マシュマロおこし 牛乳 | 豚肉 牛乳 | 米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ごま油 ノンエッグ マシュマロ | 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 グレープフルーツ 大根 | 水 カレーウ 殺物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 シチュー |
| 2 木 | 蒸しさつま芋 麦茶 | ご飯 味噌汁(もやし・小切麩・小松菜) 厚揚げのうま煮 トマトドレッシング和え ゼリー(青りんご味) 麦茶 | 蒸し大学芋 牛乳 | 味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳 | 米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 青りんごゼリーの煮 さつま芋 ごま | 干しいたけ もやし 小松菜 昆布 大根 人参 キャベツ きゅうり | 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 麦茶 みりん |
| 3 金 | 蒸しじゃが芋 麦茶 | 【清明】五白ちらし寿司 すまし汁(白菜・人参・みつば) 幼児:さわらの味噌照り焼き 乳児:かれの味噌照り焼き 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 かつお | 米 砂糖 薄力粉 油 じゃが芋 | 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 バナナ | 水 殺物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー |
| 4 土 | ウエハース 麦茶 | 鶏丼 味噌汁(大根・長ねぎ・チンゲン菜) キャベツサラダ チーズ 麦茶 | わかめおにぎり 麦茶 | 鶏肉 味噌 チーズ | 米 油 ノンエッグマヨネーズ ウエハース | 玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 キャベツ コーン わかめごぼうの素 | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 |
| 6 月 | しらす 麦茶 | ご飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・わかめ) 鶏肉の照り焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶 | 麩のラスク 牛乳 | 味噌 鶏肉 納豆 牛乳 しらす | 米 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖 | 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 小松菜 グレープフルーツ | 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 7 火 | 蒸しじゃが芋 麦茶 | ご飯 コンソメスープ(南瓜・しめじ・チンゲン菜) 豚肉と野菜のチキンスープ炒め フレッシュサラダ オレンジ 麦茶 | ゼリー(青りんご味) ウエハース 牛乳 | 豚肉 牛乳 | 米 油 砂糖 青りんごゼリーの煮 ウエハース じゃが芋 | 南瓜 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし オレンジ | 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺物酢 麦茶 |
| 8 水 | 人参煮 麦茶 | ご飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・高野豆腐) たらこの香味焼き 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 さつま芋 ごま ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油 | 干しいたけ 玉ねぎ 昆布 万能ねぎ きゅうり 人参 バナナ | 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー |
| 9 木 | 蒸しかぼちゃ 麦茶 | ご飯 味噌汁(大根・えのき巻・長ねぎ) 肉団子の甘酢あんかけ キャベツお浸し ジョア 麦茶 | マーブル蒸しパン 牛乳 | 味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 ジョア 牛乳 | 米 パン粉 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 | 干しいたけ 大根 えのき巻 長ねぎ 昆布 玉ねぎ キャベツ 小松菜 南瓜 | 水 塩 こいくちしょうゆ みりん 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア |
| 10 金 | 大根煮 麦茶 | ご飯 コーンスープ(玉ねぎ・コーン) チキンスープ 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 薄力粉 無塩バター 砂糖 ごま | 玉ねぎ コーン パセリ 大根 ほうれん草 もやし オレンジ | 水 シチューフレーク 塩 人参ドレッシング 麦茶 みりん こいくちしょうゆ |
| 11 土 | ビスケット 麦茶 | 中華丼 中華スープ(切干大根・干しいたけ・わかめ) ピーマン中華サラダ カップヨーグルト 麦茶 | 青のりポテト 牛乳 | 豚肉 ヨーグルト 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま じゃが芋 マナビスケット | 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 干しいたけ わかめ きゅうり 青のり | 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ 麦茶 |
| 13 月 | しらす 麦茶 | ご飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ・高野豆腐) 幼児:ぶりの照り焼き 乳児:かれの照り焼き 小松菜の和え物 バイナップル 麦茶 | 美天ミルクプリン クワッサー 麦茶 | 高野豆腐 味噌 ぶり 牛乳 しらす かつお | 米 油 ミルクプリンの素 クラッカー | 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 小松菜 白菜 人参 バイナップル | 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 14 火 | 蒸しさつま芋 麦茶 | ミートソースパゲティ コンソメスープ(人参・キャベツ・しめじ) コンソメサラダ グレープフルーツ 麦茶 | おかかおにぎり 麦茶 | 豚肉 かつお節 | スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 さつま芋 | 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 | 水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 麦茶 こいくちしょうゆ |
| 15 水 | 大根煮 麦茶 | ご飯 味噌汁(じゃが芋・なめこ・わかめ) 鶏肉と大根の煮物 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶 | パンケーキ 牛乳 | 味噌 鶏肉 牛乳 | 米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 | 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 オレンジ | 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー |
| 16 木 | 人参煮 麦茶 | ご飯 味噌汁(切り干し大根・長ねぎ・油揚げ) 鶏肉のごま風味焼き ナムル バナナ 麦茶 | 焼き芋 牛乳 | 油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 | 米 ごま 砂糖 ごま油 さつま芋 | 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし 人参 バナナ | 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 バナナ |
| 17 金 | 蒸しじゃが芋 麦茶 | ご飯 味噌汁(えのき巻・小松菜・小切麩) 肉豆腐 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 麦茶 | いちごジャムの蒸しまん じゅう 牛乳 | 味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳 | 米 小切麩 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム じゃが芋 | 干しいたけ えのき巻 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ パプリカ グレープフルーツ | 水 万能つゆ みりん 殺物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー |
| 18 土 | ウエハース 麦茶 | ご飯 クリームシチュー 切干大根サラダ チーズ 麦茶 | ごま塩おにぎり 麦茶 | 鶏肉 牛乳 チーズ | 米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ ごま ウエハース | 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン | 水 シチューフレーク 塩 麦茶 |
| 20 月 | しらす 麦茶 | 【殺菌】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁(大根・人参・高野豆腐) かれののみりん焼き じゃが芋の煮物 バイナップル 麦茶 | ちんすこう 牛乳 | 高野豆腐 味噌 かつお 牛乳 しらす | 米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 油 | キャベツ 塩昆布 干しいたけ 大根 人参 昆布 しょうが 玉ねぎ グリーンピース バイナップル | 水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー |
| 21 火 | 人参煮 麦茶 | 野菜パン コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) チキンスープ 白菜のマリネ オレンジ 麦茶 | ふりかけおにぎり 麦茶 | 鶏肉 ふりかけかつお | 野菜パン 薄力粉 無塩バター 油 砂糖 米 | 玉ねぎ コーン パセリ 白菜 人参 きゅうり オレンジ | 水 シチューフレーク 塩 殺物酢 麦茶 |
| 22 水 | 蒸しさつま芋 麦茶 | 玄米入りご飯 味噌汁(南瓜・長ねぎ・小切麩) ハンバーグ 幼児:こぼろサラダ 乳児:野菜サラダ バナナ 麦茶 | 豆乳ゼリー せんべい 麦茶 | 味噌 豚肉 木綿豆腐 豆乳 きな粉 | 米 玄米 小切麩 はん粉 片栗粉 片栗粉 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい さつま芋 | 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ごぼう キャベツ パプリカ バナナ アガー | 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 |
| 23 木 | 蒸しじゃが芋 麦茶 | ハヤシライス 白菜の塩こうどレッシングサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶 | じゃが芋餅 牛乳 | 豚肉 牛乳 | 米 油 塩 ほうじ 砂糖 青りんごゼリーの素 じゃが芋 片栗粉 | 玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ 白菜 青のり | 水 ハヤシフレーク 殺物酢 麦茶 万能つゆ 塩 |
| 24 金 | 大根煮 麦茶 | ご飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・高野豆腐) 鶏ひき肉の炒め物 なめたけ和え ジョア 麦茶 | マカロニきな粉 牛乳 | 高野豆腐 味噌 鶏肉 ジョア きな粉 牛乳 | 米 さつま芋 マカロニ 砂糖 | 干しいたけ 玉ねぎ 昆布 人参 長ねぎ キャベツ 小松菜 なめ茸 大根 | 水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩 |
| 25 土 | ビスケット 麦茶 | 豚丼 味噌汁(じゃが芋・チンゲン菜・わかめ) もやしのごま和え カップヨーグルト 麦茶 | さつま芋スティック 牛乳 | 豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳 | 米 油 じゃが芋 砂糖 ごま さつま芋 無塩バター マナビスケット | 玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン | 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 人参 コーン |
| 27 月 | しらす 麦茶 | きつねうどん かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶 | チャーハン 麦茶 | 油揚げ スキムミルク 豚肉 しらす | うどん ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油 | 小松菜 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン グレープフルーツ コーン グリーンピース | 水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 小麦茶 チキンスープの素 |
| 28 火 | 蒸しさつま芋 麦茶 | 幼児:マーボー春雨丼 乳児:春雨のそぼろ炒め 中華スープ(玉ねぎ・えのき巻・にら) ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶 | シュガートースト 牛乳 | 豚肉 味噌 牛乳 | 米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 片栗粉 無塩バター グラニュー糖 さつま芋 | もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ えのき巻 にら ブロッコリー 白菜 バナナ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 |
| 30 木 | 蒸しじゃが芋 麦茶 | わかめご飯 味噌汁(じゃが芋・小切麩・小松菜) 鶏肉のチーズマヨ焼き 大根のきんぴら バイナップル 麦茶 | ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 | 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳 | 米 じゃが芋 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま ウエハース | わかめご飯の素 干しいたけ 小松菜 昆布 大根 人参 グリーンピース バイナップル ぶどうジュース アガー | 水 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩 |

☆ 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) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼 目標量 | 550 | 19.3 | 15.9 | 300 | 1.5 |
| 児 平均量 | 581 | 20.7 | 17.1 | 288 | 1.5 |
| 乳 目標量 | 481 | 16.8 | 13.9 | 225 | 1.3 |
| 児 平均量 | 473 | 16.7 | 13.1 | 252 | 1.2 |

☆園の給食では栄養豊富でおいしい黄金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。