

4月 献立表 幼児食

2026年 4月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 15 水	ごはん さばのカレー風味焼き しょうゆフレンチサラダ 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎レーズンとブルーの米粉蒸しパン	さば、牛乳、豆乳	きゅうり、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、干しぶどう、ブルー	うるち米、かたくり粉、オリーブ油、さつまいも、米粉、きび砂糖	食塩、カレー粉、米酢、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ、ペーキングパウダー	エネルギー 485kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.0g 炭水化物 82.7g 塩分 1.4g
2 16 木	ごはん から揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐・わかめ・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎クリームあんみつ	鶏もも肉、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、こしあん、ホイップクリーム	しょうが、にんにく、切干しいんじん、にんじん、こまつな、たまねぎ、カットわかめ、粉寒天、パイナップル缶、みかん缶	うるち米、かたくり粉、調合油、炒め油、きび砂糖、黒砂糖	食塩、清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、水	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.1g 脂質 24.4g 炭水化物 75.9g 塩分 2.1g
3 17 金	五目ごはん さわらの照り焼き 厚揚げとだいたいこんのみそ煮 すまし汁(えのき・ほうれんそう・にんじん)	○牛乳 ◎牛乳 ◎豆ごはん	油揚げ、さわら、厚揚げ、牛乳	にんじん、ごぼう、干しいんじん、だいたいこん、えのきたけ、ほうれんそう、グリーンピース	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、炒め油	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつお・昆布だし、食塩、清酒	エネルギー 532kcal たんぱく質 22.4g 脂質 13.0g 炭水化物 84.8g 塩分 1.9g
4 18 土	焼きビーフン さつまいも甘煮 中華スープ(豆腐・たまねぎ・こまつな)	○牛乳 ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	りょくとんやし、赤パプリカ、にら、たまねぎ、こまつな、カットわかめ	ビーフン、炒め油、きび砂糖、さつまいも、うるち米	こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、水	エネルギー 483kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.0g 炭水化物 86.2g 塩分 1.2g
6 20 月	ごはん さわらの西京焼き ひじきの煮物 みそ汁(だいたいこん・にんじん)	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉のブラウニー	さわら、油揚げ、牛乳	干しひじき、にんじん、だいたいこん	うるち米、炒め油、きび砂糖、米粉、調合油、粉糖	米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ペーキングパウダー、ビュアココア、水	エネルギー 555kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.3g 炭水化物 82.9g 塩分 1.8g
7 21 火	ごはん 肉じゃが 味噌汁(豆腐・わかめ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ライスクッキー	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、カットわかめ、いちご	うるち米、じゃがいも、しらたき、炒め油、きび砂糖、米粉、かたくり粉、上白糖、調合油	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ、ペーキングパウダー、食塩、水	エネルギー 505kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.9g 炭水化物 73.9g 塩分 1.5g
8 22 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ スープ(きゃべつ・たまねぎ・こまつな)	○牛乳 ◎牛乳 ◎きなこおはぎ	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉、こしあん	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、こまつな	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、じゃがいも、オリーブ油、もち米	食塩、米みそ、マヨネーズ、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 536kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.1g 炭水化物 75.3g 塩分 1.7g
9 23 木	ごはん 鶏の照り焼き コールスローサラダ 味噌汁(こまつな・にんじん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎焼きビーフン	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、豚もも肉	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、こまつな、りょくとんやし、赤パプリカ、にら	うるち米、ビーフン、炒め油	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、マヨネーズ、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 476kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.9g 炭水化物 65.1g 塩分 1.7g
10 24 金	ごはん 鮭のレモン醤油焼き 切り干し大根のツナ和え けんちん汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎いもち	さけ、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	レモン、長ねぎ、切干しいんじん、にんじん、きゅうり、だいたいこん、ごぼう	うるち米、きび砂糖、さといも、じゃがいも、かたくり粉、調合油	こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、本みりん、食塩	エネルギー 367kcal たんぱく質 19.1g 脂質 8.8g 炭水化物 57.7g 塩分 1.7g
11 25 土	麻婆豆腐丼 さつまいもサラダ スープ(はくさい・ほうれんそう・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ゆかりわかめおにぎり	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、えだまめ、コーン缶、はくさい、ほうれんそう、カットわかめ	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、米みそ、マヨネーズ、食塩、コンソメ、水、ゆかり	エネルギー 557kcal たんぱく質 20.0g 脂質 12.2g 炭水化物 96.7g 塩分 1.1g
13 27 月	ごはん さばの黒酢煮 ゆで野菜 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・厚揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎たけのこごはん(おにぎり)	さば、厚揚げ、牛乳、油揚げ	たまねぎ、りょくとんやし、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、たけのこ	うるち米、米粉、きび砂糖	黒酢、こいくちしょうゆ、清酒、水、昆布・煮干しだし、米みそ、昆布だし、本みりん	エネルギー 701kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.1g 炭水化物 112.0g 塩分 1.9g
14 28 火	ボークカレーライス フレンチサラダ 野菜スープ(こまつな・たまねぎ・にんじん)	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉のココア蒸しパン	豚もも肉、牛乳、豆乳、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、みかん缶、こまつな、干しぶどう	うるち米、じゃがいも、炒め油、調合油、オリーブ油、米粉、コーンスターチ、きび砂糖、サラダ油	水、カレールー、米酢、食塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、ペーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 646kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.3g 炭水化物 98.1g 塩分 1.1g
30 木	ごはん めかじきの照り焼き じゃがいもとブロッコリーのオープン焼き 味噌汁(小松菜・にんじん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎チキンライス(おにぎり)	めかじき、油揚げ、牛乳、鶏もも肉	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、調合油	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、昆布・煮干しだし、米みそ、トマトケチャップ	エネルギー 506kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.1g 炭水化物 81.2g 塩分 1.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です