

令和8年 4月分

幼児食献立表

子鳩保育園

保育開始

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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				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	
1 水	ご飯 キーマカレー スパゲティサラダ	米/麦/芋/マヨネーズ 有塩バター/はちみつ スバゲティ/コーン缶/パウムクー ヘン/塩せんべい	牛ひき肉/豚ひき肉/ 牛乳/ロースハム/卵	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん茎)/キャベツ/きゅう り	牛乳 パウムクーヘン お茶 せんべい	16 木	ご飯 ポークカレー 鉄分たっぷりサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ 油/有塩バター/はち みつ/三温糖/コーン フレーク/塩せんべい	豚肩(赤肉)/牛乳/プ ロセスチーズ/干ひじ き(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん茎)/ほうれんそう/ ネーブル/バナナ/パイン アップル(缶詰)	お茶 フルーツコーンフレーク お茶 せんべい
2 木	ご飯 鶏肉の香味焼き 中華和え 果物	米/麦/ごま油/油/ 三温糖/クラッカー/ いちごジャム(低糖度) ソフトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 卵/牛乳	にんにく(りん茎)/キャベ ツ/きゅうり/人参/いよ かん	牛乳 ジャムサンドクラッカー お茶 ビスケット	17 金	ご飯 うま煮 おかか和え みそ汁	米/麦/じゃがいも/ キザラ/コーン缶/焼 きふ/三温糖/有塩パ ター/ウエハース	豚モモ(脂肪なし)/生 揚げ/かつお節/わか め/いりこ/牛乳/プ ロセスチーズ/卵	人参/玉葱/グリーンピース (冷凍)/キャベツ/もやし/ こまつな	牛乳 米粉のチーズ蒸しパン お茶 ウエハース
3 金	ご飯 肉じゃが 甘酢和え みそ汁	米/麦/じゃがいも/ しらたき/油/三温糖 /焼きふ/無塩バター /ウエハース	和牛肩(脂肪なし)/い りこ/牛乳/卵	玉葱/人参/さやいんげん /キャベツ/温州蜜柑缶詰 (果肉)/きゅうり/はくさい /ねぎ	牛乳 米粉のマドレーヌ お茶 ウエハース	18 土	肉うどん じゃこじゃが 果物	うどん(乾)/三温糖/ じゃがいも/クラッ カー/塩せんべい	和牛肩(脂肪なし)/い りこ/しらす干し(微乾 燥品)/牛乳	玉葱/人参/ねぎ/バナナ	牛乳 クラッカー お茶 せんべい
4 土	きつねうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮	うどん(乾)/三温糖/ サラダ油/ハードビス ケット/塩せんべい	油揚げ/いりこ/生揚 げ/牛乳	干し椎茸/人参/玉葱/ね ぎ/こまつな	牛乳 ビスケット お茶 せんべい	20 月	ご飯 魚のみそ煮 酢の物(きゅうり、しらす みそ汁)	米/麦/三温糖/ごま (乾)/焼きふ/マカロ ニ/ポーロ	しらす干し(半乾燥品) /わかめ/わかめ/い りこ/牛乳/きな粉(大 豆)	しょうが/きゅうり/人参/ 玉葱	牛乳 あべ川マカロニ お茶 ポーロ
6 月	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 小松菜の磯和え みそ汁	米/麦/三温糖/無塩 バター/マヨネーズ/ウ エハース	ホキ/焼きのり/木綿 豆腐/油揚げ/いりこ /牛乳/卵	玉葱/パセリ/こまつな/ もやし/人参/キャベツ/ 葉ねぎ	牛乳 米粉のみそ入り蒸しパン お茶 ウエハース	21 火	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	米/麦/油/普通はる さめ(乾)/三温糖/ じゃがいも/ウエハ ース	豚モモ(脂身付き)/卵 /油揚げ/わかめ/い りこ/牛乳/ベーコン /プロセスチーズ	しょうが/キャベツ/もやし /人参/干し椎茸/だいご ん/えのきたけ/はっさく/ パセリ	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き お茶 ウエハース
7 火	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 五目みそ汁 果物	米/麦/油/キザラ/ でんぶん/食パン(市販 品)/ポーロ	生揚げ/豚ひき肉/油 /いりこ/牛乳/ベー コン/プロセスチーズ	玉葱/人参/こまつな/西 洋かぼちゃ/ぶなしめじ/ ネーブル/青ピーマン	牛乳 ピザトースト お茶 ポーロ	22 水	まごころ弁当	コーンフレーク/レー ズン/ウエハース	牛乳	バナナ	牛乳 フルーツコーンフレーク お茶 ウエハース
8 水	ご飯 カレー コールスロー	米/麦/じゃがいも/小 麦粉/有塩バター/は ちみつ/マヨネーズ/三 温糖/ウエハース	和牛モモ(脂肪なし) /牛乳/ロースハム/ ヨーグルト(全脂無糖) /寒天	玉葱/人参/グリーンピース /りんご/にんにく/キャ ベツ/きゅうり/温州蜜柑 ｽﾄｰﾄﾞ/温州蜜柑缶詰 (果肉)	牛乳 オレンジ寒 お茶 ウエハース	23 木	竹の子ごはん 鶏肉から揚げ ポテトサラダ みそ汁 果物	米/でんぶん/油/ じゃがいも/コーン缶 /焼きふ/マヨネーズ/ グラニュー糖/塩せん べい	油揚げ/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/卵/ロース ハム/いりこ/牛乳/ 生クリーム	たけのこ(水煮缶詰)/人参/ にんにく(りん茎)/きゅうり /玉葱/えのきたけ/葉ねぎ /ネーブル/温州蜜柑缶詰 (果肉)/もも(缶詰果肉)	牛乳 クリームケーキ お茶 せんべい
9 木	ご飯 オムレツ フロッキーのごま和え コーンチャウダー	米/麦/有塩バター/ ごま/じゃがいも/ コーン/サラダ油/三 温糖/はちみつ	卵/スキムミルク/ま ぐろ缶詰(水煮ﾌﾗｲﾄ) /ベーコン/牛乳/生 クリーム/きな粉(大 豆)	ぶなしめじ/玉葱/ブロッ コリー/人参/パセリ/ バナナ	牛乳 米粉のきなこマフィン お茶 果物	24 金	米粉パン(80/80) 果物 牛乳	メロンパン/水稲穀粒 (精白米)/塩せんべい	牛乳/しらす干し(半乾 燥品)/わかめ	バナナ	お茶 わかめおにぎり お茶 せんべい
10 金	ご飯 親子煮 ナムル みそ汁	米/麦/じゃがいも/ 三温糖/ごま油/焼き ふ/有塩バター/塩せ んべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 卵/いりこ/牛乳	玉葱/人参/干し椎茸/ グリーンピース(冷凍)/もやし /ほうれんそう/キャベツ /ぶなしめじ	牛乳 おふラスク お茶 せんべい	25 土	チャンポン かぼちゃのおかか煮	干し中華めん(乾)/サ ラダ油/三温糖/ハー ドビスケット/塩せん べい	豚中型種モモ(赤肉)/ 牛乳/かつお節	キャベツ/玉葱/もやし/人 参/きくらげ(乾)/西洋かぼ ちゃ	牛乳 ビスケット お茶 せんべい
11 土	スパゲティミートソース 白菜スープ	スパゲティ/サラダ 油/ハードビスケット /ソフトビスケット	牛ひき肉/豚ひき肉/ パルメザンチーズ/ ベーコン/いりこ/牛 乳	人参/玉葱/青ピーマン/ はくさい	牛乳 ビスケット お茶 せんべい	27 月	ご飯 魚のムニエル ごま和え 汁ピーマン	米/麦/有塩バター/ 油/ごま(乾)/ビーフ ン/三温糖	ホキ/豚中型種モモ(脂 肪なし)/いりこ/牛乳 /スキムミルク/卵	ほうれんそう/もやし/キャ ベツ/玉葱/人参/葉ねぎ/ バナナ	牛乳 米粉のバナナケーキ お茶 果物
13 月	ご飯 魚のかりんとう揚げ 切干大根の酢の物 みそ汁	米/麦/でんぶん/油 /三温糖/ごま/ごま 油/食パン(市販品)/ いちごジャム(低糖度) /塩せんべい	きはだまぐろ/卵/い りこ/牛乳	しょうが/切干しだいご ん/きゅうり/人参/キャ ベツ/玉葱	牛乳 ジャムサンド お茶 せんべい	28 火	かしわごはん 豆腐ハンバーグ みそ汁	米/でんぶん/三温糖 /サラダ油/クラッ カー/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /油揚げ/絞豆腐/ 豚ひき肉/卵/わかめ /いりこ/牛乳/ク リームチーズ	人参/ごぼう/玉葱/キャ ベツ/パインアップル(缶詰)	牛乳 チーズサンドクラッカー お茶 せんべい
14 火	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き ツナ和え 豆乳汁	米/麦/マヨネーズ/三 温糖/サラダ油/塩せ んべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 卵/いりこ/ 豆乳/牛乳/豚肩(脂肪 なし)/卵/あおのり/ かつお節	玉葱/チンゲンツァイ/も やし/人参/干し椎茸/こ ねぎ/キャベツ	牛乳 米粉お好み焼き お茶 せんべい	30 木	ご飯 チキン南蛮 キャベツの塩昆布和え わかめスープ	米/麦/有塩バター/ 油/ごま油/焼き鮫/ 三温糖/さつま芋/マヨ ネーズ	鶏若鶏肉モモ/卵/塩昆 布/かつおだし/わか め/いりこ/牛乳/ス キムミルク/チーズ	人参/玉葱/キャベツ/トウ モロコシ	牛乳 さつま芋お焼き お茶 クラッカー
15 水	ご飯 麻婆豆腐 梓三条	米/麦/三温糖/ごま 油/でんぶん/春雨/ サラダ油/黒砂糖/ レーズン/クラッカー	絞り豆腐/豚ひき肉/ ロースハム/卵/牛乳	玉葱/干し椎茸/にら/人 参/しょうが/きゅうり	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン お茶 クラッカー						

庭園訓練

まごころ弁当
作り組いりこ汁

誕生会

内科健診

月平均栄養価	エネルギー 476 kcal	タンパク質 18.3 g
	脂 質 15.0 g	食塩相当量 2.1 g
月平均栄養価	エネルギー 535 kcal	タンパク質 21.4 g
	脂 質 17.9 g	食塩相当量 2.4 g