

4月 献立表

令和8年4月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			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	たけのご飯 サバの塩焼き ゆかり和え 味噌汁	バナナケーキ 牛乳	あぶらあげ 鶏もも さば みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう ホットケーキミックス バター ココア	たけのこ にんじん キャベツ きゅうり ごまつな なめこ だいこん パナナ	しょうゆ 食塩 料理酒 和風だし ゆかり かつお・昆布だし汁
2 木	春野菜うどん かぼちゃの煮物 オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	冷)うどん さとう こめ	キャベツ にんじん アスパラガス たけのこ かぼちゃ バレンシアオレンジ	鶏ガラスープ素 食塩 しょうゆ みりん わかめご飯の素
3 金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 竹輪の磯辺揚げ すまし汁	麩のラスク 牛乳	ぶたもも みそ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう こむぎこ だいたい油 やきふ バター グラニューとう	キャベツ たまねぎ しょうが あおのり しいたけ だいこん わかめ	おろしにんにく しょうゆ 料理酒 食塩 かつお・昆布だし汁
4 土	あんかけ焼きそば バナナヨーグルト 麦茶	ピーナッツクリームパン 牛乳	ぶたもも ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごま油 ピーナッツクリームパン	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ バナナ	鶏ガラスープ素 オイスターソース 料理酒 しょうゆ 麦茶
6 月	ごはん さわらの照り焼き チンゲンサイの煮浸し 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	さわら あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ハーベスト マシュマロ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ	みりん しょうゆ 料理酒 和風だし かつお・昆布だし汁
7 火	豚丼 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	ぶたロース ツナ缶 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 ビスケット	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン キャベツ しめじ バレンシアオレンジ	しょうゆ みりん 料理酒 和風だし かつお・昆布だし汁
8 水	チキンピラフ マカロニサラダ 野菜スープ	ぶどうゼリー 牛乳	とりもも ロースハム ソーセージ ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ バター マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ アスパラガス ぶどうジュース	コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉
9 木	ごはん 肉じゃが なめたけ和え すまし汁 バナナ	ぱりんこ 牛乳	ぶたもも ちくわ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダ油 さとう やきふ ぱりんこ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ごまつな なめたけ(瓶) バナナ わかめ	料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩
10 金	ごはん 鮭のごまみそ焼き アスパラガスとしめじのソテー すまし汁	大学いも 牛乳	冷)骨取りサケ みそ ベーコン 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ 白ごま(すり) さとう サラダ油 バター さつまいも だいたい油 黒ごま(炒り)	こねぎ アスパラガス キャベツ しめじ わかめ たけのこ	しょうゆ みりん おろししょうが 食塩 かつお・昆布だし汁
11 土	ハンムピラフ コンソメスープ オレンジ	ハーベスト 牛乳	ロースハム ぎゅうにゅう	こめ バター ハーベスト	にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース バレンシアオレンジ	食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ
13 月	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ 牛乳	カルシウムせんべい 麦茶 *0歳児クラスはアンパンマン ビスケットを提供します。	ぶたもも ツナ缶 ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 白ごま(すり) ごま油 カルシウムせんべい	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン	ハヤシルウ コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 味ぼん酢 おろしにんにく 麦茶
14 火	食パン アジフライ ポテトサラダ コンソメスープ	豆乳ココアゼリー 牛乳	冷)骨取りあじ たまご ロースハム だいたい ゼラチン ぎゅうにゅう	しょうぼん こむぎこ パンこ だいたい油 じゃがいも マヨネーズ とうにゅう さとう ココア	にんじん きゅうり キャベツ ごまつな	食塩 こしょう 中濃ソース 穀物酢 コンソメ
15 水	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ キャベツスープ バナナ	マーマレードケーキ 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ カニかま たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 白ごま(炒り) ホットケーキミックス マーマレード	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ きくらげ たまねぎ パナナ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 穀物酢 鶏ガラスープ素 食塩

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			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	
16 木	ごはん マヨ照りチキン アスパラガスのサラダ すまし汁	クリームパン 牛乳	鶏もも(皮つき) カニかま 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ マヨネーズ さとう ごま油 白ごま(すり) やきふ ミニクリームパン	こねぎ アスパラガス キャベツ にんじん わかめ	食塩 しょうゆ みりん 料理酒 鶏ガラスープ素 穀物酢 かつお・昆布だし汁
17 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え みりん 味噌汁 オレンジ	麩のラスク 牛乳	ぶたロース あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 黒ごま(すり) やきふ バター グラニューとう	たまねぎ しょうが ごまつな もやし なめこ だいこん バレンシアオレンジ	しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁
18 土	煮込みうどん おおか和え バナナ	あんぱん 牛乳	とりもも かつおぶし ぎゅうにゅう	冷)うどん あんぱん	はくさい しいたけ キャベツ にんじん バナナ	めんつゆ しょうゆ
20 月	ごはん 赤魚の煮つけ 切干大根のサラダ 味噌汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	冷)骨取り赤魚 あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(すり) しょうぼん ブルーベリージャム	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし たまねぎ パナナ	料理酒 みりん しょうゆ 鶏ガラスープ素 穀物酢 かつお・昆布だし汁
21 火	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのおかか和え 味噌汁	ハッピーターン 牛乳	木綿豆腐 とりひきにく たまご かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう かたくりこ さつまいも ハッピーターン	にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな なめこ	食塩 しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁
22 水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜としらすのポン酢和え 味噌汁	しおA字ビスケット 牛乳	鶏もも(皮つき) かまあげしらす 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ だいたい油 ごま油 しおA字ビスケット	しょうが ごまつな にんじん キャベツ えのきたけ	しょうゆ 料理酒 味ぼん酢 こしょう かつお・昆布だし汁
23 木	春野菜カレー もやしとチンゲン菜のナムル 麦茶	ヨーグルトケーキ りんごジュース	ぶたもも ぎゅうにゅう ロースハム たまご ヨーグルト ホイップクリーム	こめ じゃがいも サラダ油 ごま油 白ごま(すり) ホットケーキミックス さとう	アスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ りんごジュース	おろしにんにく おろししょうが カレールー 鶏ガラスープ素 しょうゆ 麦茶
24 金	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ オレンジ 麦茶	マシュマロクッキー 牛乳	ぶたひきにく バルメザンチーズ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ オリブ油 さとう マヨネーズ ハーベスト マシュマロ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ コーン バレンシアオレンジ	ナツメグ コンソメ トマトケチャップ 食塩 こしょう パセリ粉 穀物酢 麦茶
25 土	チキンライス コンソメスープ オレンジ	クリームパン 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	こめ バター ミニクリームパン	たまねぎ にんじん ピーマン ごまつな バレンシアオレンジ	コンソメ 食塩 こしょう トマトケチャップ パセリ粉
27 月	ごはん ホッケの塩焼き 小松菜ののり和え けんちん汁	ヨーグルト	冷)骨取りホッケ ちくわ 木綿豆腐 ヨーグルト	こめ サラダ油 いちごジャム	ごまつな にんじん やきのり ごぼう だいこん 干しいたけ ねぶかねぎ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁 めんつゆ
28 火	鶏ごぼううどん キャベツのごま和え バナナ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	鶏もも 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	冷)うどん 黒ごま(すり) さとう こめこ かたくりこ ココア サラダ油	ごぼう ごまつな キャベツ にんじん バナナ	めんつゆ みりん 和風だし しょうゆ ベーキングパウダー
30 木	ごはん タラのタルタル焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	おせんべい(雪の宿) 牛乳 *0歳児クラスはアンパンマン せんべいを提供します。	冷)骨取りたら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ じゃがいも サラダ油 おせんべい(雪の宿)	パセリ たまねぎ さやえんどう にんじん コーン キャベツ	食塩 こしょう コンソメ

*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ
火:アンパンマンビスケット
水:アンパンマンせんべい
木:ハッピーターン
金:カルシウムせんべい(0歳児:アンパンマンビスケット)

年齢	栄養価 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	505	19.5	16.5	1.8
2歳児	412	15.6	13.5	1.4
1歳児	326	11.9	10.8	1.1