

# 献立表

令和8年4月

やよいこども園

日	時間帯	献立	熱どちらからなるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
1 ・ 15	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ 麦っこスープ ヨーグルト	スパゲティ、小麦粉、オリーブ油、油、砂糖 三温糖、油 押麦	豚ひき肉 ベーコン ダノンヨーグルト	トマト、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参、コーン、アスパラ 玉ねぎ、キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、パセリ 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	たこ焼き風ポテト 牛乳	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳	青のり	
2 ・ 16	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 鱈葱ソース 切干大根の中華サラダ ひらひらスープ 果物	胚芽米 油、ごま油、砂糖、小麦粉 砂糖、ごま油、ごま ワントンの皮	さわら ハム	長ねぎ きゅうり、切り干し大根、人参 白菜、玉ねぎ、人参、椎茸、にら いちご	酢、醤油、塩、生姜 酢、醤油 鶏がら
	午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、すりごま、砂糖、粉糖	牛乳		
3 ・ 17	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ぶどうパン ミルフィーユパン粉焼き カリフラワーサラダ ミネストローネ	ぶどうパン パン粉、オリーブ油 マヨネーズ、砂糖、油 じゃがいも、マカロニ	豚肉 ツナ ベーコン	カリフラワー、きゅうり、玉ねぎ、黄ピーマン 玉ねぎ、トマト、トマト、キャベツ、人参、セロリ	塩、パセリ 酢、カレー粉、塩 コンソメ、にんにく
	午後おやつ	わかめおにぎり 麦茶	胚芽米		わかめ	
4 ・ 18	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	三色丼 じゃことわかめの酢の物 味噌汁 果物	胚芽米、砂糖、油、ごま油 砂糖、ごま、ごま油 じゃがいも	鶏ひき肉 しらす干し 味噌	ほうれん草、人参 きゅうり、大根、わかめ 玉ねぎ、水菜、人参、長ねぎ キウイフルーツ	醤油、酒、生姜、鶏がら、塩 酢、醤油 だし汁
	午後おやつ	パウムクーヘン 牛乳	パウムクーヘン	牛乳		
6 ・ 20	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス オニオンドレッシングサラダ スープ 果物	胚芽米、じゃがいも、油 オリーブ油、砂糖	豚肉 スープ	玉ねぎ、人参、しめじ キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、人参、玉ねぎ、レモン 玉ねぎ、小松菜、コーン 清見オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ 酢、醤油、塩 コンソメ
	午後おやつ	かぼちゃとチーズのマフィン 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	クリームチーズ、卵、牛乳	かぼちゃ	
7 ・ 21	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の醤油焼き ほうれん草のおかか和え 春野菜の豚汁	胚芽米 じゃがいも、こんにゃく	鮭 かつお節 豚肉、味噌	ほうれん草、もやし、人参 人参、玉ねぎ、ごぼう、アスパラ、たけのこ、長ねぎ	醤油、酒 醤油 だし汁、醤油、酒
	午後おやつ	ココアショートブレッド 牛乳	小麦粉、バター、三温糖	牛乳		ココア
8 ・ 22	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	親子うどん 手作りがんも 白菜の昆布和え 果物	うどん、砂糖 片栗粉、油、小麦粉	鶏肉、卵、かまぼこ 押し豆腐	ほうれん草、長ねぎ 人参、椎茸、ひじき、しそ 白菜、人参、塩こんぶ バナナ	だし汁、醤油、みりん、塩 生姜、だし汁、塩
	午後おやつ	さつまいものおやき 牛乳	さつまいも、小麦粉、バター、三温糖	牛乳		

日	時間帯	献立	熱どちらからなるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
9 ・ 23	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 豚の味噌生姜焼き かにかまときゅうりの和え物 麩のすまし汁 果物	胚芽米 油 三温糖、ごま油、ごま 焼心	豚肉 かにかまぼこ	玉ねぎ もやし、きゅうり、人参 大根、長ねぎ、わかめ パイン	醤油、酒、本みりん、生姜 酢、醤油 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	メープルケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、メープルシロップ	牛乳、卵、脱脂粉乳 牛乳		
10 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ジャムサンド チーズオムレツ みかんコールスローサラダ コーンスープ	食パン、いちごジャム バター、油 砂糖、油	卵、ベーコン、チーズ、牛乳 牛乳	玉ねぎ、人参 キャベツ、みかん、きゅうり、人参 コーン、玉ねぎ	ケチャップ、塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	ツナチャーハン 麦茶	胚芽米、ごま油	ツナ	玉ねぎ、ねぎ、人参	醤油、塩
11 ・ 25	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ドライカレー カラフルサラダ ココロスープ	胚芽米、小麦粉、油、砂糖 砂糖、すりごま、油	豚ひき肉 チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン 玉ねぎ、大根、人参、いんげん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、にんにく、生姜 酢、塩 コンソメ、パセリ
	午後おやつ	あんぱん 牛乳	あんぱん	牛乳		
13 ・ 27	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー丼 青菜の塩だれサラダ つるつるスープ 果物	胚芽米、片栗粉、三温糖 ごま油、ごま 春雨	押し豆腐、豚ひき肉、味噌 ハム	長ねぎ、人参、椎茸 小松菜、ちんげん菜、黄ピーマン、人参 白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、にら もも	オイスターソース、酒、にんにく、生姜、鶏がら、醤油 にんにく、鶏がら、塩 鶏がら
	午後おやつ	ミルククリームパン 牛乳	コッパン、砂糖、バター、コーンスターチ	牛乳 牛乳		
14 ・ 28	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 筑前煮 さつまいものサラダ 新玉ねぎ味噌汁	胚芽米 こんにゃく、三温糖、油 さつまいも、マヨネーズ 味噌	鶏肉	ごぼう、人参、たけのこ、椎茸 きゅうり、コーン、玉ねぎ 玉ねぎ、わかめ	だし汁、醤油、酒、みりん 塩 だし汁
	午後おやつ	きなこ玄米フレークスナック 牛乳	玄米フレーク、マシュマロ、バター	きな粉 牛乳		
24 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ピザトースト フライドチキン コールスローサラダ コーンスープ 幼) オレンジゼリー	食パン 片栗粉、米粉、油 砂糖、油	チーズ、ハム 鶏肉	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参 コーン、玉ねぎ オレンジ果汁、みかん、寒天	ケチャップ、パセリ 酒、醤油、にんにく、生姜 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	乳) オレンジゼリー 幼) ツナチャーハン 麦茶	砂糖 胚芽米、ごま油	生クリーム 生クリーム ツナ	寒天、オレンジ果汁、みかん 玉ねぎ、ねぎ、人参	醤油、塩
30 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	竹の子ごはん かじきの竜田揚げ スナップエンドウの白和え 貝だくさん汁 果物	胚芽米、ごま油 油、片栗粉 すりごま、砂糖	油揚げ かじき 押し豆腐 さつま揚げ	たけのこ、人参 スナップえんどう、人参、コーン、ひじき 大根、小松菜、ごぼう、しめじ、長ねぎ いちご	昆布だし汁、酒、醤油、塩 醤油、みりん、生姜 醤油、塩 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、メープルシロップ、バター	牛乳 牛乳		

平均栄養価 熱量 543Kcal (480Kcal) たんぱく質 20.8g (19.2g) 食物繊維 5.3g (4.2g)

※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8～9割を目安にしています。(乳児はおかわりを含めた栄養価です。)

※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。