

令和8年4月 献立表(一般A献立)

日	曜	献立名		あが		きいろ		みどり		栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児		
1	水	牛乳	ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 煮干し みそ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	玉ねぎ にんじん グリンピース なめこ ねぎ	134kcal たんぱく質:15.8g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.2g	134kcal たんぱく質:16.7g 脂質:18g 食塩相当量:1.7g	
2	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	鶏肉 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	134kcal たんぱく質:21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	134kcal たんぱく質:23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g	
3	金	牛乳	パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	鶏肉 鉄強化牛乳 かにかま 牛乳	食パン じゃがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	食パン じゃがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	にんじん 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	134kcal たんぱく質:20g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.0g	134kcal たんぱく質:21.6g 脂質:24.3g 食塩相当量:1.0g	
4	土	牛乳	イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ポロ口	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 丸ポロ口	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 丸ポロ口	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン えのきたけ ねぎ	134kcal たんぱく質:15.7g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.2g	134kcal たんぱく質:15.7g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.9g	
6	月	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ キャバツのみそ汁	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん キャバツ 玉ねぎ ねぎ	134kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.2g	134kcal たんぱく質:24.9g 脂質:19.5g 食塩相当量:1.6g	
7	火	牛乳	ごはん ハンバーグ ポイルキャバツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合ひき肉 卵 牛乳 いりこ	米 パン粉 サラダ油 トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	米 パン粉 サラダ油 トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャバツ スイートコーン パセリ	134kcal たんぱく質:19.9g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.5g	134kcal たんぱく質:21.7g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.9g	
8	水	牛乳	ごはん 魚のたつた揚げ トマト きゅうりもみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん	134kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.2g	134kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g	
9	木	牛乳	ごはん いり卵豆腐 チンゲンサイと油揚げのみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	鶏ひき肉 さつまいも揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス いちごジャム	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん 玉ねぎ キャバツ グリンピース チンゲンサイ	134kcal たんぱく質:20.4g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.6g	134kcal たんぱく質:22.7g 脂質:16.4g 食塩相当量:2g	
10	金	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかし おやつ昆布	牛肉 スキムミルク 牛乳 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかし	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかし	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャバツ きゅうり	134kcal たんぱく質:17.7g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.9g	134kcal たんぱく質:19g 脂質:19g 食塩相当量:2.4g	
11	土	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	134kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	134kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g	
13	月	牛乳	ごはん チキンナゲット トマト 野菜スープ	牛乳 *ホットケーキ	鶏ひき肉 豆腐 鉄強化ヨーグルト 牛乳	米 マヨネーズ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 スープの素 サブレ	米 マヨネーズ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 スープの素 サブレ	トマト 玉ねぎ にんじん パセリ キャバツ	134kcal たんぱく質:20.2g 脂質:19g 食塩相当量:1g	134kcal たんぱく質:21.4g 脂質:20g 食塩相当量:1.1g	
14	火	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 肴竹汁	牛乳 *ホットケーキ	白身魚 さつまいも揚げ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 卵 スキムミルク	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 バター ホットケーキミックス サラダ油	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 バター ホットケーキミックス サラダ油	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん たけのこ	134kcal たんぱく質:21.5g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.8g	134kcal たんぱく質:24g 脂質:12.7g 食塩相当量:2.2g	
15	水	牛乳	ごはん レバーのてり煮 にんじんしりしり なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 卵 まぐろ油漬 豆腐 煮干し みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 かりんとう	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 かりんとう	しょうが にんじん なめこ ねぎ	134kcal たんぱく質:20.8g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.2g	134kcal たんぱく質:24.6g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.5g	
16	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	鶏肉 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	134kcal たんぱく質:21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	134kcal たんぱく質:23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g	
17	金	牛乳	ごはん 魚のたつた揚げ トマト きゅうりもみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん	134kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.2g	134kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g	
18	土	牛乳	イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ポロ口	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 丸ポロ口	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 丸ポロ口	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン えのきたけ ねぎ	134kcal たんぱく質:15.7g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.2g	134kcal たんぱく質:15.7g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.9g	
20	月	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ キャバツのみそ汁	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん キャバツ 玉ねぎ ねぎ	134kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.2g	134kcal たんぱく質:24.9g 脂質:19.5g 食塩相当量:1.6g	
21	火	牛乳	ごはん ハンバーグ ポイルキャバツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合ひき肉 卵 牛乳 いりこ	米 パン粉 サラダ油 トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	米 パン粉 サラダ油 トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャバツ スイートコーン パセリ	134kcal たんぱく質:19.9g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.5g	134kcal たんぱく質:21.7g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.9g	
22	水	牛乳	たけのこごはん 鶏のから揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 プリン	鶏肉 油揚げ だし昆布 豆腐 わかめ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが トマト きゅうり ねぎ ネーブルオレンジ	134kcal たんぱく質: 23.5g 脂質:22.1g	134kcal たんぱく質: 25.2g 脂質:22.7g	
23	木	牛乳	ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 煮干し みそ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	玉ねぎ にんじん グリンピース なめこ ねぎ	134kcal たんぱく質:15.8g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.2g	134kcal たんぱく質:16.7g 脂質:18g 食塩相当量:1.7g	
24	金	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかし おやつ昆布	牛肉 スキムミルク 牛乳 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかし	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかし	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャバツ きゅうり	134kcal たんぱく質:17.7g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.9g	134kcal たんぱく質:19g 脂質:19g 食塩相当量:2.4g	
25	土	牛乳	ごはん チキンナゲット トマト 野菜スープ	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 スープの素 せんべい	米 マヨネーズ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 スープの素 せんべい	トマト 玉ねぎ にんじん パセリ キャバツ	134kcal たんぱく質:20.2g 脂質:19g 食塩相当量:1g	134kcal たんぱく質:21.4g 脂質:20g 食塩相当量:1.1g	
27	月	牛乳	ごはん いり卵豆腐 チンゲンサイと油揚げのみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	鶏ひき肉 さつまいも揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス いちごジャム	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん 玉ねぎ キャバツ グリンピース チンゲンサイ	134kcal たんぱく質:20.4g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.6g	134kcal たんぱく質:22.7g 脂質:16.4g 食塩相当量:2g	
28	火	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 肴竹汁	牛乳 せんべい	白身魚 さつまいも揚げ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 サラダ油 せんべい	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 サラダ油 せんべい	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん たけのこ	134kcal たんぱく質:21.5g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.8g	134kcal たんぱく質:24g 脂質:12.7g 食塩相当量:2.2g	
30	木	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 プリン	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳 鉄強化ヨーグルト	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 サブレ	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 サブレ	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	134kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	134kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g	

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g 未満児8割量
※糖の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※22日はお誕生日献立です。
入園・進級おめでとうございませう 毎日の給食を安心して
食べてもらえるよう、心を込めて作っていきます。お楽しみに♪

月平均栄養価	年齢	区分	134kcal	たんぱく質 <g>	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	464(494)	19.6	17	289	1.9	402	0.23	0.43	16	1.5
以上児	以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.5未満
		平均栄養価	536(567)	21.6	17.6	250	2.4	460	0.25	0.41	19	1.9