

献立表

2026年4月

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	昼食	わかめご飯	胚芽米			わかめのふりかけ
		大根と豚肉のみそ煮 白菜の塩昆布和え	さといも(冷凍)、上白糖、なたね油	豚肉、いんげんまめ(冷凍)、味噌 塩こんぶ	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶)	しょうゆ、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト(コンソメ味) 牛乳	フライドポテト、なたね油	牛乳		コンソメ
02 木	昼食	チキンライス	胚芽米	鶏もも肉、グリーンピース(冷凍)	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) コンソメ、食塩、こしょう
		ポテトサラダ コンソメスープ	じゃがいも、マヨドレ	ハム(卵不使用) ウインナー(卵不使用)	きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、コーン缶	食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
03 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏の唐揚げ ツナわかめサラダ お味噌汁	なたね油、片栗粉、小麦粉 上白糖	鶏もも肉 ツナ、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、味噌	しょうが キャベツ、にんじん こまつな、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、食塩 だしかつお
	午後おやつ	いちご たい焼き 牛乳	小麦粉、上白糖、植物油	あんこ 牛乳	いちご	増粘剤
04 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		ナポリタン バナナ	スパゲティー(小麦)、なたね油、上白糖	ウインナー(卵不使用)	にんじん、たまねぎ、ピーマン バナナ	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) コンソメ、食塩、こしょう
06 月	昼食	アスパラと鮭の彩りご飯	胚芽米	鮭	グリーンアスパラガス、コーン缶、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、食塩
		切り干し大根と豚肉の炒め煮 お味噌汁	上白糖、なたね油	豚肉(ばら)、いんげんまめ(冷凍) 油揚げ、味噌	にんじん、切り干しだいこん キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ	みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	ピザまん 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、ウインナー(卵不使用) 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ベーキングパウダー
07 火	昼食	ピピンバ	胚芽米、上白糖、ごま油	牛ひき肉	ほうれんそう(生)、もやし、にんじん	しょうゆ、酒
		春雨サラダ わかめスープ	はるさめ、上白糖	ハム(卵不使用) 絹ごし豆腐、わかめ(乾)	きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、エリンギ	酢、しょうゆ、鶏がらスープ 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	きなこクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉 牛乳		
08 水	昼食	かれいの混ぜごはん	胚芽米	かれい	しめじ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒
		かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉 厚揚げ、わかめ(乾)	かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが だいこん、みつば	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉、天かす(小麦) なたね油	豚肉、木綿豆腐、あおのり 牛乳	キャベツ、にんじん	お好みソース(小麦・大豆・もも・りんごを含む) 糸かつお
09 木	昼食	ポークカレーライス	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
		ブロッコリーのツナサラダ 黄桃	上白糖	ツナ	ブロッコリー(冷凍)、にんじん もも缶(黄桃)	酢、食塩
	午後おやつ	みかん入りりんごゼリー ひこうきビスケット 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖	アガー 牛乳	りんご天然果汁、みかん缶	ショートニング、膨張剤、食塩
10 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ お味噌汁	上白糖	鶏もも肉 油揚げ、味噌	マーマレード、しょうが、にんにく だいこん、ブロッコリー(冷凍)、にんじん	しょうゆ しょうゆ、糸かつお、食塩 だしかつお
	午後おやつ	うどん餃子 牛乳	ゆでうどん(小麦)、片栗粉、ごま油	豚ひき肉 牛乳	キャベツ、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう
11 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		味噌ラーメン オレンジ	ゆで中華めん(小麦)	豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし コーン缶、葉ねぎ、にんにく オレンジ	みりん、鶏がらスープ めんつゆ、食塩、こしょう
13 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの塩焼き うの花炒り煮 豚汁	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油 さといも(冷凍)、板こんにゃく	あじ おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用) 木綿豆腐、豚肉、味噌	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	食塩 しょうゆ、酒、みりん だしかつお
	午後おやつ	お米deりんごタルト ミニのりすけ(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん うるち米、砂糖	豆乳 海苔 牛乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング
14 火	昼食	コッペパン	コッペパン(小麦・マーガリン、牛乳)			
		白菜とベーコンのクリームシチュー もくもく野菜のおかか和え	じゃがいも	牛乳、ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、はくさい、にんじん ほうれんそう(冷凍)、しめじ	シチュールー(小麦・チーズ・乳製品) コンソメ
	午後おやつ	しらすと大葉のおにぎり	胚芽米、天かす(小麦)	釜揚げしらす	しそ	しょうゆ、糸かつお めんつゆ

〈今月の旬の食材〉 アスパラガス、かぶ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、えんどうまめ、しいたけ、セロリ
たけのこ、たまねぎ、ながいも、レタス、いちご、でこぼん、キウイ

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。
◎給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願い致します。

15 水	昼食	わかめご飯	胚芽米			わかめのふりかけ
		大根と豚肉のみそ煮 白菜の塩昆布和え	さといも(冷凍)、上白糖、なたね油	豚肉、いんげんまめ(冷凍)、味噌 塩こんぶ	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶) はくさい、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	しょうゆ、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト(コンソメ味) 牛乳	フライドポテト、なたね油	牛乳		コンソメ
16 木 ☆	昼食	ご飯	胚芽米			塩こうじ
		鮭の塩麹焼き 和風ポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	鮭 ツナ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ ほうれんそう(冷凍)、かぼちゃ(冷凍)	しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう
		お味噌汁		厚揚げ、味噌	切り干しだいこん	だしかつお
	午後おやつ	お誕生日ケーキ(いちご) りんごジュース	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐、豆乳ホイップ	いちごジャム、いちご りんご天然果汁	ベーキングパウダー
17 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏の唐揚げ ツナわかめサラダ	なたね油、片栗粉、小麦粉 上白糖	鶏もも肉 ツナ、わかめ(乾)	しょうが キャベツ、にんじん	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、食塩
		お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌	こまつな、にんじん、えのきたけ	だしかつお
	午後おやつ	オレンジ たい焼き 牛乳	小麦粉、上白糖、植物油	あんこ 牛乳	オレンジ	増粘剤
18 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		ナポリタン バナナ	スパゲティー(小麦)、なたね油、上白糖	ウインナー(卵不使用)	にんじん、たまねぎ、ピーマン バナナ	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) コンソメ、食塩、こしょう
20 月	昼食	アスパラと鮭の彩りご飯 切り干し大根と豚肉の炒め煮 お味噌汁	胚芽米 上白糖、なたね油	鮭、 豚肉(ばら)、いんげんまめ(冷凍)	グリーンアスパラガス、コーン缶、しめじ にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、酒、食塩 みりん、しょうゆ、だしかつお
		ピザまん 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、ウインナー(卵不使用) 牛乳	キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ たまねぎ、にんじん、ピーマン	だしかつお ケチャップ、ベーキングパウダー
		ビビンバ 春雨サラダ わかめスープ	胚芽米、上白糖、ごま油 はるさめ、上白糖	牛ひき肉 ハム(卵不使用)	ほうれんそう(生)、もやし、にんじん きゅうり、にんじん、コーン缶	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、鶏がらスープ
午後おやつ	きなこクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉 牛乳	たまねぎ、エリンギ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩	
22 水	昼食	かれいの混ぜごはん かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	胚芽米 上白糖、なたね油、片栗粉	かれい 鶏ひき肉	しめじ、にんじん かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
		お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉、天かす(小麦)、なたね油	豚肉、木綿豆腐、あおのり	だいこん、みつば キャベツ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、食塩 お好みソース(小麦・大豆・もち・りんごを含む) 糸かつお
		ポークカレーライス ブロッコリーのツナサラダ 黄桃	胚芽米、じゃがいも 上白糖	豚肉 ツナ	たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご ブロッコリー(冷凍)、にんじん	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む) 酢、食塩
午後おやつ	みかん入りりんごゼリー ひこうきビスケット 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖	アガー 牛乳	りんご天然果汁、みかん缶	ショートニング、膨張剤、食塩	
24 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ	上白糖	鶏もも肉	マーマレード、しょうが、にんにく だいこん、ブロッコリー(冷凍)、にんじん	しょうゆ しょうゆ、糸かつお、食塩
		お味噌汁	じゃがいも	油揚げ、味噌	はくさい、葉ねぎ	だしかつお
	午後おやつ	うどん餃子 牛乳	ゆでうどん(小麦)、片栗粉、ごま油	豚ひき肉 牛乳	キャベツ、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう
25 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		味噌ラーメン オレンジ	ゆで中華めん(小麦)	豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし コーン缶、葉ねぎ、にんにく	みりん、鶏がらスープ めんつゆ、食塩、こしょう
		ご飯	胚芽米			
27 月	昼食	あじの塩焼き うの花炒り煮 豚汁	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油 さといも(冷凍)、板こんにゃく	あじ おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用) 木綿豆腐、豚肉、味噌	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	食塩 しょうゆ、酒、みりん だしかつお
		お米deりんごタルト 花花せんべい(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん うるち米、砂糖、水あめ	豆乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング 塩、着色料
		コッペパン	コッペパン(小麦・マーガリン、牛乳)			
28 火	昼食	白菜とベーコンのクリームシチュー もくもく野菜のおかか和え	じゃがいも	牛乳、ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、はくさい、にんじん ほうれんそう(冷凍)、しめじ	シチュールウ(小麦・チーズ・乳製品) コンソメ
		しらすと大葉のおにぎり	胚芽米、天かす(小麦)	釜揚げしらす	ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
30 木	昼食	チキンライス	胚芽米	鶏もも肉、グリーンピース(冷凍)	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) コンソメ、食塩、こしょう
		ポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ハム(卵不使用)	きゅうり、にんじん	食塩、こしょう
		コンソメスープ		ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、キャベツ、コーン缶	コンソメ、食塩
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー

☆ お誕生日おめでとうメニューです。4月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。



	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	541 kcal	569kcal	463 kcal	
たんぱく質	20.4 g	23g	16.5g	19g
脂質	16.5g	14~21 g	13.7g	11~16 g
カルシウム	238mg	270mg	200mg	225mg
ビタミンC	27mg	23mg	21mg	20mg