



2026年4月 予定献立表



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
1	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	麻婆豆腐 春雨とカニカマの中華サラダ	牛乳 チーズパイ	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・パイ皮	豆腐・豚肉・カニカマ・牛乳・チーズ	長葱・人参・椎茸・ピーマン・にんにく・生姜・きゅうり・チンゲン菜・えのき茸	酒・中華だし・醤油・味噌・塩・酢
2	木	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉の照り焼き れんごんのカレー風味きんぴら すまし汁(長芋・小松菜)	牛乳 カルピスゼリー クッキー	米・砂糖・油・長芋・寒天・クッキー	鶏肉・豚肉・牛乳・カルピス	にんにく・れんごん・人参・ピーマン・小松菜	酒・醤油・みりん・カレー粉・かつおだし・塩
3	金	麦茶 小魚せんべい	納豆ごはん	千草焼き わかめとツナのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	牛乳 じゃがバター	米・油・砂糖・じゃが芋・バター	納豆・卵・豚肉・ツナ・油揚げ・牛乳・ベーコン	人参・椎茸・いんげん・ひじき・わかめ・きゅうり・ゴコン	塩・かつおだし・醤油・酢・味噌
4	土	麦茶 ゼリー	ロールパン	ホットドッグ マカロニドレッシングサラダ オニオンスープ	牛乳 おかかおにぎり	ロールパン・マーガリン・マカロニ・砂糖・油・米・ごま	ウインナー・ベーコン・チーズ・牛乳・かつお節	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・にんにく・パセリ	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・醤油
5	日								
6	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	しらす丼 ひじきの炒り煮 豚汁	牛乳 お好み焼き	米・白滝・油・砂糖・じゃが芋・お好み焼き粉・揚げ玉・マヨネーズ	しらす・さつま揚げ・豚肉・牛乳・かつお節	のり・ひじき・人参・グリーンピース・玉葱・ごぼう・万能ねぎ・キャベツ・青のり	酒・かつおだし・醤油・みりん・味噌・ソース
7	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	チキンカレー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ヨーグルトドリンク いちごジャムサンド	米・じゃが芋・油・砂糖・食パン・マーガリン	鶏肉・牛乳・ツナ・ヨーグルト	人参・玉葱・グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり・オレンジ・いちごジャム	カレーウ・塩・酢
8	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん	焼肉 もやしとちくわのナムル 中華スープ(豆腐・わかめ)	牛乳 塩焼きそば	米・油・砂糖・ごま油・ごま・中華麺	豚肉・ちくわ・豆腐・牛乳・えび	玉葱・ピーマン・にんにく・生姜・もやし・人参・きゅうり・わかめ・キャベツ・ニラ	塩・醤油・みりん・酢・中華だし
9	木	麦茶 ビスケット	うどん	かき玉うどん ポテトサラダ みかんヨーグルト	牛乳 ツナご飯	うどん・油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・米	卵・鶏肉・ハム・ヨーグルト・牛乳・ツナ	ほうれん草・玉葱・椎茸・人参・きゅうり・みかん缶・青のり	塩・中華だし・酒・醤油・みりん
10	金	お誕生会 麦茶 小魚せんべい	筍ごはん	豆腐しゅうまい アスパラガスとコーンのサラダ すまし汁(花麩・菜の花)	牛乳 ケーキ	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・焼売の皮・お麩・ホットケーキミックス粉・バター・ホイップクリーム(幼児)	鶏肉・油揚げ・豚肉・豆腐・牛乳・ヨーグルト	筍・人参・絹さや・玉葱・生姜・アスパラガス・コーン・きゅうり・菜の花・長葱・いちご	塩・和風だし・醤油・酢・かつおだし
11	土	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉とアスパラガスのマヨネーズ炒め 人参サラダ クリームコンスープ	牛乳 黒糖パン	米・油・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・黒糖パン	鶏肉・牛乳	アスパラガス・にんにく・レーズン・人参・きゅうり・クリームコーン・パセリ	塩・醤油・酢・コンソメ
12	日								
13	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鱈の竜田揚げ 大根とささみのサラダ すまし汁(卵・ニラ)	牛乳 マカロニきな粉	米・片栗粉・油・砂糖・マカロニ	鱈・鶏肉・卵・牛乳・きな粉	生姜・大根・きゅうり・人参・ニラ	醤油・みりん・塩・酢・かつおだし
14	火	麦茶 ヨーグルト	スパゲッティ	スパゲッティミートソース キャベツとハムのマヨサラダ スープ(じゃが芋・しめじ)	牛乳 菜の花ご飯	スパゲッティ・油・小麦粉・砂糖・マヨネーズ・じゃが芋・米・ごま	豚肉・ハム・卵・牛乳・卵	玉葱・人参・トマト・水煮・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・しめじ・菜の花	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース
15	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	麻婆豆腐 春雨とカニカマの中華サラダ 中華スープ(チンゲン菜・えのき茸)	牛乳 チーズパイ	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・パイ皮	豆腐・豚肉・カニカマ・牛乳・チーズ	長葱・人参・椎茸・ピーマン・にんにく・生姜・きゅうり・チンゲン菜・えのき茸	酒・中華だし・醤油・味噌・塩・酢

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	513	18.4	17.4	67.4	2.0
3~5歳	580	21.2	20.1	75.7	2.4

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
16	木	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉の照り焼き れんごんのカレー風味きんぴら すまし汁(長芋・小松菜)	牛乳 カルピスゼリー クッキー	米・砂糖・油・長芋・寒天・クッキー	鶏肉・豚肉・牛乳・カルピス	にんにく・れんごん・人参・ピーマン・小松菜	酒・醤油・みりん・カレー粉・かつおだし・塩
17	金	麦茶 小魚せんべい	納豆ごはん	千草焼き わかめとツナのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	牛乳 じゃがバター	米・油・砂糖・じゃが芋・バター	納豆・卵・豚肉・ツナ・油揚げ・牛乳・ベーコン	人参・椎茸・いんげん・ひじき・わかめ・きゅうり・もやし・ゴコン	塩・かつおだし・醤油・酢・味噌
18	土	麦茶 ゼリー	ロールパン	ホットドッグ マカロニドレッシングサラダ オニオンスープ	牛乳 おかかおにぎり	ロールパン・マーガリン・マカロニ・砂糖・油・米・ごま	ウインナー・ベーコン・チーズ・牛乳・かつお節	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・にんにく・パセリ	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・醤油
19	日								
20	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	しらす丼 ひじきの炒り煮 豚汁	牛乳 お好み焼き	米・白滝・油・砂糖・じゃが芋・お好み焼き粉・揚げ玉・マヨネーズ	しらす・さつま揚げ・豚肉・牛乳・かつお節	のり・ひじき・人参・グリーンピース・玉葱・ごぼう・万能ねぎ・キャベツ・青のり	酒・かつおだし・醤油・みりん・味噌・ソース
21	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	チキンカレー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ヨーグルトドリンク いちごジャムサンド	米・じゃが芋・油・砂糖・食パン・マーガリン	鶏肉・牛乳・ツナ・ヨーグルト	人参・玉葱・グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり・オレンジ・いちごジャム	カレーウ・塩・酢
22	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん	焼肉 もやしとちくわのナムル 中華スープ(豆腐・わかめ)	牛乳 塩焼きそば	米・油・砂糖・ごま油・ごま・中華麺	豚肉・ちくわ・豆腐・牛乳・えび	玉葱・ピーマン・にんにく・生姜・もやし・人参・きゅうり・わかめ・キャベツ・ニラ	塩・醤油・みりん・酢・中華だし
23	木	麦茶 ビスケット	うどん	かき玉うどん ポテトサラダ みかんヨーグルト	牛乳 ツナご飯	うどん・油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・米	卵・鶏肉・ハム・ヨーグルト・牛乳・ツナ	ほうれん草・玉葱・椎茸・人参・きゅうり・みかん缶・青のり	塩・中華だし・酒・醤油・みりん
24	金	麦茶 小魚せんべい	食パン	豆腐のグラタン アスパラガスとコーンのサラダ スープ(ウインナー・キャベツ)	牛乳 マンゴーゼリーの フルーツポンチ	食パン・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・マンゴーゼリー・ナタデココ	豆腐・鶏肉・牛乳・チーズ・ウインナー	人参・玉葱・グリーンピース・アスパラガス・コーン・きゅうり・キャベツ・バナナ・オレンジ・イチゴ	塩・コンソメ・酢・醤油
25	土	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉とアスパラガスのマヨネーズ炒め 人参サラダ クリームコンスープ	牛乳 黒糖パン	米・油・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・黒糖パン	鶏肉・牛乳	アスパラガス・にんにく・レーズン・人参・きゅうり・クリームコーン・パセリ	塩・醤油・酢・コンソメ
26	日								
27	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鱈の竜田揚げ 大根とささみのサラダ すまし汁(卵・ニラ)	牛乳 マカロニきな粉	米・片栗粉・油・砂糖・マカロニ	鱈・鶏肉・卵・牛乳・きな粉	生姜・大根・きゅうり・人参・ニラ	醤油・みりん・塩・酢・かつおだし
28	火	麦茶 ヨーグルト	スパゲッティ	スパゲッティミートソース キャベツとハムのマヨサラダ スープ(じゃが芋・しめじ)	牛乳 菜の花ご飯	スパゲッティ・油・小麦粉・砂糖・マヨネーズ・じゃが芋・米・ごま	豚肉・ハム・卵・牛乳・卵	玉葱・人参・トマト・水煮・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・しめじ・菜の花	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース
29	水								
30	木	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	カニ玉甘酢あんかけ カブの塩昆布和え 中華スープ(ワンタン皮・豚肉)	牛乳 アップルリングパン	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・ワンタン皮・アップルリングパン	卵・カニカマ・豚肉・牛乳	長葱・筍・グリーンピース・塩昆布・カブ・カブ菜・人参・きゅうり	かりかけ・塩・コンソメ・酢・醤油・中華だし

4月旬の食材

- ・鱈・しらす・ひじき・わかめ・アスパラガス・かぶ・キャベツ・グリーンピース・ごぼう・絹さや・しいたけ・筍・玉葱・長芋・ニラ・パセリ
- ・いちご・キウイ・マンゴー