

令和8年度 4月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日	曜	献立名	主材料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (茶室児)	午後おやつ
			(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	水	サーモンフライ エッグポテトサラダ 千切りレタス ふりかけ みそ汁(豆腐 たけのこ わかめ)	サーモン 卵 豆腐 わかめ 脱脂粉乳	きゅうり レタス たけのこ	米 ジャガイモ サラダ油	307 (472)	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
2	木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	365 (537)	チーズ お菓子	ミルク 果物
3	金	さんま生姜煮 肉野菜炒め トマト みそ汁(じゃが芋 ねぎ)	さんま 豚肉 牛乳	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし トマト	米 ジャガイモ サラダ油	301 (473)	牛乳 お菓子	牛乳 ★パウンド ケーキ
4	土	肉入りうどん 果物	豚肉 なた	人参 ごぼう ねぎ パナナ	うどん サラダ油	385	お茶 お菓子	お菓子
5	日							
6	月	赤魚の煮つけ ボイルウインナー 小松菜の納豆和え みそ汁(人参 わかめ しいたけ ねぎ)	赤魚 ウインナー 納豆 わかめ 脱脂粉乳	小松菜 人参 ねぎ しいたけ	米 サラダ油	384 (556)	ヤクルト お菓子	ミルク ★サター アランダギー
7	火	豚丼 きゅうりの中華和え	豚肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり パナナ	米 サラダ油	303 (475)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
8	水	オムレツ ブロッコリーサラダ トマト チーズ ふりかけ みそ汁(じゃが芋 わかめ)	鶏ひき肉 卵 ツナ チーズ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 ジャガイモ サラダ油	390 (562)	牛乳 お菓子	牛乳 ★いもち
9	木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	365 (537)	チーズ お菓子	ミルク 果物
10	金	マーボー豆腐 卵焼き 春雨サラダ みそ汁(じゃが芋 ねぎ えのき わかめ)	豆腐 鶏ひき肉 卵 わかめ 牛乳	グリーンピース きゅうり えのき 人参 ねぎ	米 ジャガイモ サラダ油	284 (565)	牛乳 お菓子	牛乳 ★プリン
11	土	スタミナ丼 中華スープ 果物	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ パナナ	米 サラダ油	376	お菓子	お菓子
12	日							
13	月	さばしょうゆ煮 ひじき炒め トマト チーズ もみじ納豆 みそ汁(豆腐 しいたけ わかめ)	さば 油揚げ ちくわ チーズ 納豆 豆腐 わかめ 脱脂粉乳	人参 トマト しいたけ	米 サラダ油	302 (474)	ヤクルト お菓子	ミルク お菓子
14	火	三色丼 みそ汁(玉ねぎ 人参 わかめ)	鶏ひき肉 卵 わかめ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 人参 パナナ	米 サラダ油	323 (495)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
15	水	塩ラーメン 野菜ナムル 果物	豚肉 なた 脱脂粉乳	ねぎ もやし 人参 きゅうり いちご	中華めん サラダ油	368	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
16	木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	365 (537)	チーズ お菓子	ミルク 果物
17	金	焼酎 肉入り金平ごぼう 中華きゅうり 卵焼き みそ汁(ねぎ 豆腐 えのき)	鮭 豚肉 卵 豆腐 牛乳	ごぼう 人参 きゅうり ねぎ えのき	米 ジャガイモ サラダ油	359 (531)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フライド ポテト
18	土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン パナナ	パスタ サラダ油	379	お菓子	お菓子
19	日							
20	月	カレー生姜煮 すき昆布煮 小松菜のさっぱり和え もみじ納豆 みそ汁(たけのこ わかめ ねぎ えのき)	カレー すき昆布 ちくわ 油揚げ 納豆 わかめ 脱脂粉乳	生姜 人参 小松菜 たけのこ ねぎ えのき	米 サラダ油 さつま芋	320 (492)	ヤクルト お菓子	ミルク ★大きいも
21	火	お誕生会 (わかめご飯 豚カツ 添え野菜 果物)	わかめ 豚肉 牛乳	レタス トマト いちご	米 サラダ油	538	牛乳 お菓子	ゼリー お菓子
22	水	親子丼 酢のもの	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ 三つ葉 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油	370 (542)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
23	木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	米 ジャガイモ サラダ油	310 (482)	チーズ お菓子	ミルク お菓子
24	金	マーボー豆腐 人参とピーマンの中華和え ソーセージソテー かきたま汁	豆腐 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ 卵 牛乳	グリーンピース 人参 ピーマン	米 サラダ油	378 (550)	牛乳 お菓子	牛乳 ★サター アランダギー
25	土	ツナピラフ スティックきゅうり ポテトスープ 果物	ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 きゅうり パナナ	米 サラダ油 ジャガイモ	661	お菓子	お菓子
26	日							
27	月	いか天ぷら スティック人参 キャベツときゅうりの塩昆布和え ふりかけ みそ汁(大根 わかめ)	いか 昆布 わかめ 脱脂粉乳	人参 キャベツ きゅうり 大根	米 サラダ油	300 (472)	ヤクルト お菓子	ミルク ★バナナケーキ
28	火	二色丼 アスパラと人参のゴマ和え みそ汁(豆腐 えのき わかめ)	鶏ひき肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳	アスパラ 人参 えのき	米 サラダ油 ジャガイモ	318 (490)	牛乳 お菓子	牛乳 ★サター アランダギー
29	水	昭和の日						
30	木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	365 (537)	チーズ お菓子	ミルク 果物

今月の食事指導

進級を喜び楽しい雰囲気の中で、意欲的に食事をします。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

