

2026年 4月

献立表

厚生館保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ	栄養価
		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	延長番	
1 15 水	①鮭ごはん⑮たけのこご飯 とり天ぷら 完了:照り焼きチキン	①米 三温糖 てんぷら粉 揚げ油 麩 ごま油 ⑮米 三温糖 てんぷら粉 揚げ油 麩 油 ごま油 麩	①牛乳 鶏もも肉 金時豆 鮭 ⑮牛乳 鶏もも肉 金時豆 油揚 げ 煮干し 青のり	①苺 もやし えのきたけ ほうれん草 大根 生姜 いんげん⑮清見 もやし えのきたけ ほうれん草 大根 たけ のこ 人参 椎茸 生姜	煮豆	エネルギー 552 kcal たんぱく質 28.4 g
	いそ和え すまし汁(①花麩⑮麩えのき大根)				おおか焼きおにぎり	脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.2 g
2 16 30 木	七分づき米 豆腐の旨煮 キャベツのツナ和え 味噌汁(なすなめこ小松菜)	米 小麦粉 三温糖 油 バ ン粉 片栗粉	牛乳 豆腐 豚もも肉 豚ひき肉 ツナ 卵 みそ チーズ	甘夏 キャベツ 人参 きゅうり なす ねぎ チンゲン菜 しめじ 小松菜 な めこ 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜	手作り焼きカレーパン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.1 g
					ママレードケーキ	脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
3 17 金	七分づき米 鱈の蒲焼き 小松菜と炒り卵の甘酢和え 味噌汁(さつま芋玉ねぎ)	米 食パン さつま芋 三温 糖 バター 小麦粉 油 片 栗粉	牛乳 さわら 卵 みそ	清見 小松菜 もやし 玉ねぎ	メロンパン風トースト	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.0 g
					梅醤油焼きおにぎり	脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.3 g
4 18 土	ナポリタン 野菜ミルクスープ	さつま芋 スパゲティ ジャガ 芋 三温糖 バター 油	牛乳 ウインナー 生クリーム 豚ばら肉 卵	清見 人参 玉ねぎ トマト缶 大根 キャベツ	スイートポテト	エネルギー 517 kcal たんぱく質 14.6 g
					クラッカー	脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.3 g
6 20 月	七分づき米 鶏肉のママレード焼き じゃが芋のウインナー炒め トマトと卵の中華風スープ	米 ジャが芋 オリーブ油 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 卵 ウインナー しらす干し のり こんぶ 青 のり	清見 キャベツ トマト レタス ママ レードジャム 梅	梅しらすおにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.8 g
					きな粉ケーキ	脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g
7 21 火	納豆ごはん 鮭の味噌煮 煮びたし すまし汁(里芋しめじねぎ)	⑦米 里芋 小麦粉 バター 三温糖 グラニュー糖⑦じゃ が芋 米 里芋 片栗粉 バ ター 三温糖	⑦牛乳 鮭 納豆 生クリーム 油揚げ 卵 しらす干し みそ こ んぶ ⑦牛乳 鮭 納豆 油揚 げ チーズ しらす干し みそ こ んぶ 青のり	⑦甘夏 みかん ほうれん草 メロン もやし 人参 ねぎ しめじ いちご ジャム 生姜⑦甘夏 ほうれん草 も やし 人参 ねぎ しめじ コーン 生 姜	⑦♥パフェ ⑦青のりチーズじゃが餅 五平餅	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
8 22 水	七分づき米 和風あんかけ卵焼き れんこんきんぴら 完了:煮物 味噌汁(なすなめこ小松菜)	米 小麦粉 しらたき 三温 糖 揚げ油 油 グラニュー 糖 片栗粉	牛乳 卵 豆腐 豚ひき肉 豚も も肉 みそ	清見 人参 小松菜 れんこん なす なめこ かぼちゃ 切り干し大根 椎茸	豆腐ドーナツ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.6 g
					ざらめケーキ	脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g
9 23 木	七分づき米 いわしハンバーグ 春雨の炒め物 カレースープ	米 マカロニ ジャが芋 三 温糖 はるさめ 小麦粉 片 栗粉 油 オリーブ油	牛乳 豆腐 いわし 豚ひき肉 豚ばら肉 卵 きな粉 しらす干し みそ	甘夏 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ にら 椎茸 生姜	マカロニきな粉	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.1 g
					焼きおにぎり	脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g
10 24 金	七分づき米 豚肉の生姜炒め 切干大根の梅おなか和え 味噌汁(鶏肉長芋こねぎ)	米 食パン 長芋 三温糖 バター 油 粉糖 ごま油	牛乳 豚もも肉 鶏肉 卵 み そ かつお節 豚ひき肉	清見 小松菜 人参 玉ねぎ 切り干 し大根 ねぎ 梅 生姜	フレンチトースト	エネルギー 549 kcal たんぱく質 26.0 g
					ココアケーキ	脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
11 25 土	広東麺 じゃが芋とひき肉のチーズ焼き	じゃが芋 中華めん 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豚ばら肉 豚ひき肉 卵 チーズ	清見 チンゲン菜 もやし ねぎ 玉ね ぎ	甘食	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.6 g
					クラッカー	脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.4 g
13 27 月	春野菜カレーライス ゆかり和え すまし汁(舞茸わかめねぎ)	米 ジャが芋 小麦粉 バ ター 油 ごま油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 み そ わかめ こんぶ のり 青のり	清見 玉ねぎ キャベツ たけのこ か ぶ 人参 ねぎ 舞茸 ほうれん草 ア スパラガス もやし にんにく	ビビンバ風おにぎり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.6 g
					ケチャップ焼きおにぎり	脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
14 28 火	七分づき米 さばの塩焼き 春野菜のオイスター炒め 味噌汁(かぼちゃ油揚げ)	米 小麦粉 三温糖 バター ごま油	牛乳 さば ヨーグルト 豚ばら肉 卵 油揚げ みそ	甘夏 かぼちゃ もやし 人参 キャベ ツ みかん さやえんどう レーズン	みかんのヨーグルトケーキ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.9 g
					さつま芋のケーキ	脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.2 g

・おひさま組から給食に旬の果物が付きます。
 ・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。・マークはおたのしみおやつです。
 ・0.1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)
 ※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。