

令和8年4月

# 予 定 献 立 表

|      |   | 共通献立・おやつ   | 未満児主食  | 熱や力になるもの             | 血や肉になるもの      | からだの調子を整えるもの           |
|------|---|--|--------|----------------------|---------------|------------------------|
| 1    | 水 | 玉ねぎの味噌汁<br>鶏の唐揚げ<br>野菜のごま酢和え<br>オレンジ<br>牛乳 お菓子                 | ごはん    | 米                    | 油揚げ 味噌        | 玉ねぎ                    |
|      |   |  |        | 片栗粉 油                | 鶏肉            | 生姜                     |
|      |   |  |        | 砂糖 ごま ごま油            | ちくわ           | きゃべつ きゅうり 人参           |
|      |   |  |        | お菓子                  | 牛乳            | オレンジ                   |
| ★ 2  | 木 | チキンカレー<br>卵スープ<br>コールスローサラダ<br>パイナップル<br>牛乳 お菓子                | チキンカレー | 米 じゃが芋 バター 小麦粉 カレールウ | 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳    | 人参 玉ねぎ                 |
|      |   |  |        |                      | 卵             | ねぎ                     |
|      |   |  |        | コールスロードレッシング         | ツナ            | レタス きゅうり               |
|      |   |  |        | お菓子                  | 牛乳            | パイナップル                 |
| 3    | 金 | なめこうどん<br>しらすのかき揚げ<br>きゅうりの味噌漬け<br>バナナ<br>牛乳 豆乳プリン             | なめこうどん | うどん                  | 鶏肉 なんと        | なめこ 干椎茸 ねぎ             |
|      |   |  |        | 小麦粉 油                | しらす 青のり       | 玉ねぎ 人参                 |
|      |   |  |        | 砂糖                   | 味噌            | きゅうり 人参                |
|      |   |  |        |                      | 牛乳 豆乳プリン      | バナナ                    |
| 4    | 土 | 高野豆腐の味噌汁<br>肉じゃが<br>白菜のお浸し<br>キウイ<br>牛乳 お菓子                    | ごはん    | 米                    | 高野豆腐 味噌       | 小松菜                    |
|      |   |  |        | じゃが芋 砂糖 油            | 豚肉            | 玉ねぎ 人参 白滝              |
|      |   |  |        |                      | 削り節           | 白菜 人参                  |
|      |   |  |        | お菓子                  | 牛乳            | キウイ                    |
| 5 日  |   |  |        |                      |               |                        |
| 6    | 月 | 鶏ごぼう汁<br>赤魚レモン風味焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>バナナ<br>牛乳 人参プリッツ           | ごはん    | 米 油                  | 鶏肉 生揚げ 味噌     | ごぼう 人参 えのき 白滝 ねぎ       |
|      |   |  |        | 砂糖 片栗粉 油             | 赤魚            | レモン汁                   |
|      |   |  |        | すりごま 砂糖              |               | ほうれん草 もやし 人参           |
|      |   |  |        | 小麦粉 油                | 牛乳            | バナナ<br>人参 粉パセリ         |
| ★ 7  | 火 | そぼろ丼<br>ふの味噌汁<br>野菜の味噌マヨ和え<br>パイナップル<br>牛乳 お菓子                 | そぼろ丼   | 米 砂糖 油               | 豚・鶏ひき肉 卵      | 生姜 ほうれん草               |
|      |   |  |        | ふ                    | 味噌            | ねぎ                     |
|      |   |  |        | ノンエッグマヨネーズ           | ちくわ 味噌        | きゃべつ 人参 きゅうり           |
|      |   |  |        | お菓子                  | 牛乳            | パイナップル                 |
| 8    | 水 | 焼きそば<br>わかめスープ<br>ブロッコリーサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳 フレンチトースト            | 焼きそば   | 蒸しラーメン 油             | 豚肉 青のり        | きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン       |
|      |   |  |        |                      | わかめ           | ねぎ                     |
|      |   |  |        | 和風正油ごまドレッシング         | ハム            | ブロッコリー もやし             |
|      |   |  |        | 食パン 砂糖 バター           | ヨーグルト<br>牛乳 卵 |                        |
| 9    | 木 | 十菜汁<br>さばの生姜煮<br>もやしの和え物<br>オレンジ<br>牛乳 カステラ                    | ごはん    | 米                    | 板かま 豆腐 鶏肉 味噌  | 白菜 人参 椎茸 えのき ごぼう 白滝 ねぎ |
|      |   |  |        | 砂糖                   | さば            | 生姜                     |
|      |   |  |        | ごま油 砂糖 ごま            | ハム            | もやし きゅうり               |
|      |   |  |        | カステラ                 | 牛乳            | オレンジ                   |
| 10   | 金 | むらくも汁<br>レバーの味噌照り<br>小松菜の磯辺和え<br>キウイ<br>牛乳 カルピスポンチ             | ごはん    | 米 片栗粉                | 卵 板かま         | 人参 ねぎ                  |
|      |   |  |        | 砂糖                   | 豚レバー 味噌       | 生姜                     |
|      |   |  |        |                      | のり            | 小松菜 もやし 人参             |
|      |   |  |        |                      | 牛乳 カルピス       | キウイ<br>白桃・みかん・パイン缶 ゼリー |
| 11   | 土 | チキンと玉ねぎのスープ<br>コロケ<br>野菜ナムル<br>バナナ<br>牛乳 お菓子                   | ごはん    | 米 ごま油                | 鶏肉            | 玉ねぎ ピーマン               |
|      |   |  |        | コロケ 油                |               |                        |
|      |   |  |        | ごま油 ごま               |               | きゃべつ きゅうり 人参 コーン       |
|      |   |  |        | お菓子                  | 牛乳            | バナナ                    |
| 12 日 |   |  |        |                      |               |                        |
| 13   | 月 | 大根の味噌汁<br>鱈の竜田揚げ<br>チンゲン菜のなめ茸和え<br>パイナップル<br>牛乳 プレーン蒸しパン       | ごはん    | 米                    | 味噌            | 大根 しめじ                 |
|      |   |  |        | 片栗粉 油                | 鱈             | 生姜                     |
|      |   |  |        |                      | ちくわ           | チンゲン菜 人参 なめ茸           |
|      |   |  |        | 蒸しパン粉 砂糖             | 牛乳 卵          | パイナップル                 |
| ★ 14 | 火 | 人参ごはん<br>もやしの味噌汁<br>肉豆腐<br>かぶの浅漬け<br>オレンジ<br>牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児) | 人参ごはん  | 米 ごま                 |               | 人参                     |
|      |   |  |        |                      | 油揚げ 味噌        | もやし                    |
|      |   |  |        | 砂糖                   | 豚肉 焼き豆腐       | 玉ねぎ ねぎ 白滝              |
|      |   |  |        | お菓子                  | 牛乳 おやつ昆布(以上児) | かぶ きゅうり<br>オレンジ        |
| 15   | 水 | 野菜スープ<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリー トマト<br>キウイ<br>牛乳 フライドポテト           | クロワッサン | クロワッサン               | ベーコン          | 人参 玉ねぎ ピーマン            |
|      |   |  |        | カレールウ 砂糖 油           | 鶏肉 ヨーグルト      |                        |
|      |   |  |        | ノンエッグマヨネーズ           |               | ブロッコリー トマト             |
|      |   |  |        | フライドポテト 油            | 牛乳            | キウイ                    |

|              |   | 共通献立・おやつ  | 未満児主食      | 熱や力になるもの           | 血や肉になるもの            | からだの調子を整えるもの     |
|--------------|---|---|------------|--------------------|---------------------|------------------|
| 16           | 木 | ふのりの味噌汁<br>大豆つくね<br>白菜のポン酢和え<br>バナナ<br>牛乳 お菓子         | ごはん        | 米 じゃが芋             | ふのり 味噌              | 玉ねぎ              |
|              |   |   |            | パン粉 油 砂糖 片栗粉       | 大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳        | ねぎ               |
|              |   |   |            |                    | かにかま                | 白菜 人参            |
|              |   |   |            | お菓子                | 牛乳                  | バナナ              |
| 17           | 金 | スパゲティナポリタン<br>レタススープ<br>ツナサラダ<br>オレンジ<br>牛乳 ヨーグルトムース  | スパゲティナポリタン | スパゲティ バター          | 豚肉                  | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 |
|              |   |   |            | 和風正油ごまドレッシング       | ツナ                  | レタス しめじ          |
|              |   |   |            |                    |                     | 大根 きゅうり          |
|              |   |   |            | 砂糖                 | 牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン | オレンジ<br>イチゴジャム   |
| 18           | 土 | 生揚げの味噌汁<br>和風ハンバーグ<br>きゃべつのおかか和え<br>キウイ<br>牛乳 お菓子     | ごはん        | 米                  | 生揚げ わかめ 味噌          | 玉ねぎ              |
|              |   |   |            | 油 砂糖 片栗粉           | ハンバーグ               |                  |
|              |   |   |            |                    | 削り節                 | きゃべつ 人参 もやし      |
|              |   |   |            | お菓子                | 牛乳                  | キウイ              |
| 19 日         |   |   |            |                    |                     |                  |
| 20           | 月 | 中華風スープ<br>鶏肉のケチャップ和え<br>中華サラダ<br>パイナップル<br>牛乳 バナナクレープ | ごはん        | 米 春雨 ごま油 片栗粉       | 卵 かにかま              | 水菜               |
|              |   |   |            | 片栗粉 油 砂糖           | 鶏肉                  |                  |
|              |   |   |            | ごま油 ごま             |                     | きゅうり もやし コーン     |
|              |   |   |            | クレープシート            | 牛乳 ホイップ             | パイナップル<br>バナナ    |
| 21           | 火 | 五目汁<br>ほっけの塩焼き<br>ひじきの煮物<br>キウイ<br>牛乳 レーズン お菓子        | ごはん        | 米                  | 高野豆腐 味噌             | 白菜 椎茸 ごぼう ねぎ     |
|              |   |   |            | 油                  | ほっけ                 |                  |
|              |   |   |            | 油 砂糖               | ひじき さつま揚げ           | 人参<br>キウイ        |
|              |   |   |            | お菓子                | 牛乳                  | レーズン             |
| 22           | 水 | 正油ラーメン<br>しゅうまい<br>野菜スティック<br>バナナ<br>お茶 おにぎり(塩昆布)     | 正油ラーメン     | 茹ラーメン ふ ごま油        | 豚肉 なんと              | もやし ほうれん草 ねぎ     |
|              |   |   |            |                    | しゅうまい(小)            |                  |
|              |   |   |            | ノンエッグマヨネーズ         | 味噌                  | きゅうり 人参 大根       |
|              |   |   |            | 米                  | 塩昆布                 | バナナ              |
| 23           | 木 | きゃべつの味噌汁<br>カレーの煮付け<br>春雨炒め<br>オレンジ<br>牛乳 お菓子         | ごはん        | 米                  | 油揚げ 味噌              | きゃべつ             |
|              |   |   |            | 砂糖                 | カレー                 | 生姜               |
|              |   |   |            | 春雨 砂糖 油 ごま油 ごま     | 豚肉                  | 人参 玉ねぎ ピーマン      |
|              |   |   |            | お菓子                | 牛乳                  | オレンジ             |
| 24           | 金 | 豆腐の味噌汁<br>卵のかにかまあんかけ<br>ごぼうサラダ<br>パイナップル<br>牛乳 いちごゼリー | ごはん        | 米                  | 豆腐 味噌               | にら               |
|              |   |   |            | 砂糖 片栗粉             | オムレツ かにかま           | 干椎茸 ねぎ           |
|              |   |   |            | ノンエッグマヨネーズ すりごま 砂糖 | ハム                  | ごぼう きゅうり         |
|              |   |   |            |                    | 牛乳                  | パイナップル<br>いちごゼリー |
| 25           | 土 | かぶスープ<br>チキンナゲット<br>野菜サラダ<br>バナナ<br>牛乳 お菓子            | ごはん        | 米 ごま油              |                     | かぶ 水菜            |
|              |   |   |            | 油                  | チキンナゲット             |                  |
|              |   |   |            | コールスロードレッシング       |                     | きゃべつ 人参 コーン      |
|              |   |   |            | お菓子                | 牛乳                  | バナナ              |
| 26 日         |   |   |            |                    |                     |                  |
| 27           | 月 | 白菜の味噌汁<br>豚肉のバーベキュー焼き<br>もやしのナムル<br>オレンジ<br>牛乳 お菓子    | ごはん        | 米                  | 油揚げ 味噌              | 白菜               |
|              |   |   |            | 砂糖 油               | 豚肉                  | 玉ねぎ              |
|              |   |   |            | ごま油                |                     | もやし きゅうり 人参      |
|              |   |   |            | お菓子                | 牛乳                  | オレンジ             |
| 28           | 火 | コーンチャウダー<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>春雨の和え物<br>キウイ<br>ジョア 小魚 お菓子  | ごはん        | 米 バター 小麦粉          | 豚肉 牛乳 脱脂粉乳          | コーン 玉ねぎ 人参       |
|              |   |   |            | ノンエッグマヨネーズ         | 鮭                   | パセリ              |
|              |   |   |            | 春雨 砂糖 ごま油          | ハム                  | もやし きゅうり         |
|              |   |   |            | お菓子                | ジョア 小魚              | キウイ              |
| 29 水 昭 和 の 日 |   |   |            |                    |                     |                  |
| 30           | 木 | 小松菜の味噌汁<br>和風包み焼き<br>中華風きんぴら<br>バナナ<br>牛乳 お菓子         | ごはん        | 米 ふ                | 味噌                  | 小松菜 玉ねぎ          |
|              |   |   |            |                    | 和風包み焼き              |                  |
|              |   |   |            | ごま油 砂糖 すりごま        | 豚肉                  | ごぼう 人参           |
|              |   |   |            | お菓子                | 牛乳                  | バナナ              |

★印の日は園で主食を用意しますのでお弁当はいりません。

※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。