



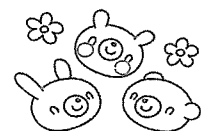
4月の献立表

2026年04月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	かぼちゃの煮物	とん汁うどん きゅうりの酢の物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、きび砂糖、ごま	豚肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し、油揚げ	りんご、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	お茶 いなり寿司 チーズ
02 木	人参スティック	ご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) 豚肉のスタミナ焼き ナムル フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、ごま油、ごま、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、生揚げ、ウインナー、豆みそ、いわし(煮干し)	いちご、もやし、コーン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、ほうれんそう(ゆで)、パセリ、にんにく、きざみのり	牛乳 ジャーマンポテト 煮干し
03 金	粉ふき芋	ご飯 白菜のスープ さばのカレー粉焼き ツナサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、ごま油、きび砂糖	さば、焼き豚、ツナ油漬缶	オレンジ・ネーブル、グリーンアスパラガス、キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	お茶 焼き豚チャーハン ゆでアスパラ
04 土	煮干し	メキシカンライス 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、グラニュー糖、なたね油	牛乳、ウインナー、バター	オレンジ・ネーブル、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、かぶ、にんじん、なす、セロリー	牛乳 ラスク 胡瓜スティック
06 月	チーズ	ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) 鶏肉の味噌焼き ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	胚芽米、蒸し切干しいも、コーンフレーク、焼ふ、なたね油、きび砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、大豆(ゆで)、豆みそ、油揚げ	デコボン、みかん缶、えのきたけ、にんじん、ひじき、さやえんどう、糸みつば	お茶 ヨーグルトシリアル 干し芋
07 火	ゆでブロッコリー	カレーライス 春キャベツのサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖、はちみつ	牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、チーズ、バター	いよかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、福神漬、きゅうり、グリーンアスパラガス、しめじ、干しぶどう、こんぶ(だし用)、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳 スコーン こんぶ
08 水	大根スティック	ブレッチェン かぶのスープ かじきのサルサソースがけ スパゲティサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、きび砂糖	かじき、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、ホールマト缶詰、キャベツ、かぶ、なめこ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、かぶ・葉、しらたき、にんじん、ごぼう、さやえんどう、焼きのり	お茶 炊き込みごはん みそ汁 (玉葱・なめこ)
09 木	ごぼうスティック	ご飯 みそ汁(もずく・えのき) 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、なたね油、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、たらこ、豆みそ、調製豆乳、バター、粉チーズ	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、もずく、えのきたけ、ピーマン、にんじん、焼きのり	お茶 たらこうどん 中華きゅうり
10 金	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) さわらのパン粉焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)ブレッチェン(乳・卵なし)、パン粉、なたね油、きび砂糖	牛乳、さわら、さつま揚げ、卵、油揚げ、豆みそ	いちご、大豆もやし、にんじん、こまつな、切り干しだいこん	牛乳 フレンチトースト(卵) 人参スティック
11 土	煮干し	鶏肉うどん がんもと人参の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、がんもどき、ベーコン(卵なし乳含む)	いちご、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、さやえんどう	お茶 ピラフ 大根スティック
13 月	チーズ	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、マカロニ、ごま油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、きな粉、豆みそ	いよかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しいたけ、みつば、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
14 火	きゅうりスティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) 鮭の塩焼き しらたきのチャプチェ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、ごま油、ごま(乾)、マヨドレ	べにさけ、豚肉(肩ロース・脂身付)、ベーコン(卵なし乳含む)、豆みそ	りんご、しらたき、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、にら、にんにく	お茶 ケチャップライス ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー576kcal、たんぱく質22.5g、脂質20.7g)
24日(金)は誕生会メニューです。



献立表

2026年04月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
15 水	かぼちゃの煮物	とん汁うどん きゅうりの酢の物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、きび砂糖、ごま	豚肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し、油揚げ	りんご、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	お茶 いなり寿司 チーズ
16 木	人参スティック	ご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) 豚肉のスタミナ焼き ナムル フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、ごま油、ごま、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、生揚げ、ウインナー、豆みそ、いわし(煮干し)	いちご、もやし、コーン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、ほうれんそう(ゆで)、パセリ、にんにく、きざみのり	牛乳 ジャーマンポテト 煮干し
17 金	粉ふき芋	ご飯 白菜のスープ さばのカレー粉焼き ツナサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、ごま油、きび砂糖	さば、焼き豚、ツナ油漬缶	オレンジ・ネーブル、グリーンアスパラガス、キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	お茶 焼き豚チャーハン ゆでアスパラ
18 土	煮干し	メキシカンライス 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、グラニュー糖、なたね油	牛乳、ウインナー、バター	オレンジ・ネーブル、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、かぶ、にんじん、なす、セロリー	牛乳 ラスク 胡瓜スティック
20 月	チーズ	ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) 鶏肉の味噌焼き ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	胚芽米、蒸し切干しいも、コーンフレーク、焼ふ、なたね油、きび砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、大豆(ゆで)、豆みそ、油揚げ	デコポン、みかん缶、えのきたけ、にんじん、ひじき、さやえんどう、糸みつば	お茶 ヨーグルトシリアル 干し芋
21 火	ゆでブロッコリー	カレーライス 春キャベツのサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖、はちみつ	牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、チーズ、バター	いよかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、福神漬、きゅうり、グリーンアスパラガス、しめじ、干しぶどう、こんぶ(だし用)、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳 スコーン こんぶ
22 水	大根スティック	ブレッチェン かぶのスープ かじきのサルサソースがけ スパゲティサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、きび砂糖	かじき、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、ホールトマト缶詰、キャベツ、かぶ、なめこ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、かぶ・葉、しらたき、にんじん、ごぼう、さやえんどう、焼きのり	お茶 炊き込みごはん みそ汁 (玉葱・なめこ)
23 木	ごぼうスティック	ご飯 みそ汁(もずく・えのき) 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、なたね油、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、たらこ、豆みそ、調製豆乳、バター、粉チーズ	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、もずく、えのきたけ、ピーマン、にんじん、焼きのり	お茶 たらこうどん 中華きゅうり
24 金 誕生会	かぶの煮物	たけのご飯 豆腐みそ汁(わかめ) はんぺんフライ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、きび砂糖、粉糖	牛乳、はんぺん、木綿豆腐、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、スキムミルク、豆乳	いちご、りんご、もも缶(黄桃)、にんじん、ブロッコリー、たけのこ、コーン缶、さやえんどう、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳・りんご(幼児) ピーチケーキ(卵) (乳児) ピーチ蒸しパン
25 土	煮干し	鶏肉うどん がんもと人参の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、がんもどき、ベーコン(卵なし乳含む)	いちご、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、さやえんどう	お茶 ピラフ 大根スティック
27 月	チーズ	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、マカロニ、ごま油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、きな粉、豆みそ	いよかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しいたけ、みつば、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
28 火	きゅうりスティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) 鮭の塩焼き しらたきのチャプチェ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、ごま油、ごま(乾)、マヨドレ	べにさげ、豚肉(肩ロース・脂身付)、ベーコン(卵なし乳含む)、豆みそ	りんご、しらたき、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、にら、にんにく	お茶 ケチャップライス ゆでブロッコリー
30 木	干し芋	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) さわらのパン粉焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)ブレッチェン(乳・卵なし)、パン粉、なたね油、きび砂糖	牛乳、さわら、さつま揚げ、卵、油揚げ、豆みそ	いちご、大豆もやし、にんじん、ごまつな、切り干しだいこん	牛乳 フレンチトースト(卵) 人参スティック

今月の果物はいよかん、デコポン、いちご、りんご等になります。

