

令和8年4月予定献立表

以上児

日付	1日					2日					3日					4日														
昼食	お弁当の日♪ 					サバのみそ煮 わかめのツナ胡麻和え (わかめ、キャベツ、ツナ) みそ汁 (もやし、人参、小松菜) グレープフルーツ					生姜焼き (豚肉、玉ねぎ) ほうれん草の胡麻和え (ほうれん草、もやし、人参) みそ汁 (しめじ、じゃが芋、わかめ) バナナ																			
午後おやつ	クッキー 牛乳					◎シュガートースト 牛乳 エネルギー：503kcal脂質：16.3g たんぱく質：21.2g塩分：1.9g					◎きな粉蒸しパン 牛乳 エネルギー：550kcal脂質：21.3g たんぱく質：17.9g塩分：1.6g																			
日付	6日					7日					8日					9日★地産地消★					10日					11日				
昼食	ミートボール和風あんちくわサラダ (ちくわ、切干大根、チンゲン菜、人参) コンスープ (コーン、玉ねぎ) フルーチェ					麻婆豆腐 (ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ) ブロッコリー中華和え (ブロッコリー、白菜、コーン) わかめスープ (わかめ、人参、長ねぎ) バナナ					ロールパン マカロニグラタン (鶏肉、玉ねぎ、しめじ) コールスローサラダ (ハム、キャベツ、胡瓜、コーン) ゼリー 麦茶					チキンカレー (鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参) マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、人参) ほうれん草ソテー (ほうれん草、ピーマン、ウィンナー、玉ねぎ) いちご 麦茶					コロック ピーマンサラダ (胡瓜、ハム、卵、ピーマン) わかたまスープ (卵、わかめ、えのき、長ねぎ) ふりかけ グレープフルーツ									
午後おやつ	◎おさつクッキー 麦茶 エネルギー：559kcal脂質：16.0g たんぱく質：15.3g塩分：1.9g					◎かぼちゃマフィン 牛乳 エネルギー：570kcal脂質：17.4g たんぱく質：20.1g塩分：2.0g					クッキー 牛乳 エネルギー：562kcal脂質：22.8g たんぱく質：15.4g塩分：1.5g					◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：564kcal脂質：20.9g たんぱく質：17.3g塩分：1.7g					せんべい ゼリー エネルギー：571kcal脂質：16.1g たんぱく質：16.7g塩分：1.9g									
日付	13日					14日					15日					16日					17日					18日				
昼食	チーズハンバーグ ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参) コンソメスープ (コーン、ウィンナー、ほうれん草、玉ねぎ) オレンジ					スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン) ブロッコリー中華和え (ブロッコリー、白菜、コーン) わかめスープ (わかめ、人参、長ねぎ) グレープフルーツ					からあげ 春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、かにかま) みそ汁 (わかめ、豆腐、長ねぎ) いちご					タンドライーチキン ささみサラダ (ささみ、チンゲン菜、もやし) 具沢山スープ (じゃが芋、白菜、コーン、ピーマン) グレープフルーツ					ナポリタン (ウィンナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム) トマト胡麻ドレ和え (トマト、もやし、わかめ) コンソメスープ (ベーコン、ほうれん草、玉ねぎ) ゼリー									
午後おやつ	◎きなこサブレ 牛乳 エネルギー：524kcal脂質：19.7g たんぱく質：16.6g塩分：1.8g					◎揚げパン 麦茶 エネルギー：505kcal脂質：18.2g たんぱく質：17.6g塩分：2.0g					◎お好み焼き 牛乳 エネルギー：526kcal脂質：17.9g たんぱく質：21.1g塩分：2.0g					おからの栗クッキー 牛乳 エネルギー：565kcal脂質：20.2g たんぱく質：21.0g塩分：1.5g					◎バナナマフィン 牛乳 エネルギー：533kcal脂質：14.8g たんぱく質：14.7g塩分：2.2g									
日付	20日					21日					22日					23日					24日★地産地消★					25日				
昼食	ホキのポテト焼き 納豆チーズ和え すまし汁 (おつゆ、白菜、わかめ) グレープフルーツ					焼きそば (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) マセドアンサラダ (じゃが芋、胡瓜、コーン) ナゲット バナナ 麦茶					豚肉のカレー炒め (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) ひじきサラダ (ひじき、胡瓜、コーン、ツナ) みそ汁 (里芋、油揚げ、わかめ) オレンジ					照り焼きチキン ピーマンソテー (ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) みそ汁 (油揚げ、小松菜、豆腐) ゼリー					すき焼き風煮 (ひき肉、人参、玉ねぎ、豆腐、しいたけ、春雨) ぎょうざ 切干大根サラダ (切干大根、ほうれん草) いちご 麦茶									
午後おやつ	◎ジャムスコーン 麦茶 エネルギー：510kcal脂質：15.5g たんぱく質：23.3g塩分：1.6g					◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：519kcal脂質：13.1g たんぱく質：15.7g塩分：1.9g					◎おさつクッキー 麦茶 エネルギー：559kcal脂質：26.3g たんぱく質：13.4g塩分：1.5g					せんべい 牛乳 エネルギー：574kcal脂質：16.8g たんぱく質：21.4g塩分：1.7g					◎プリン エネルギー：578kcal脂質：26.2g たんぱく質：19.0g塩分：1.4g									
日付	27日					28日					29日					30日														
昼食	アジの竜田揚げ 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、いんげん) みそ汁 (大根、おつゆ、なめこ) グレープフルーツ					揚げパンと食パン シチュー (鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参) キャベツ胡麻サラダ (キャベツ、胡瓜、人参) ゼリー 麦茶										ポークトマト煮 (豚肉、玉ねぎ、しめじ、コーン、グリーンピース) ブロッコリーツナマヨ焼き 千切りスープ (白菜、人参) グレープフルーツ										ごはんいらない日 8日、17日、21日、28日 未満児は毎日主食提供です				
午後おやつ	◎豆腐ドーナツ 牛乳 エネルギー：510kcal脂質：15.5g たんぱく質：23.3g塩分：1.6g					◎みたらしまカロニ 麦茶 エネルギー：580kcal脂質：16.2g たんぱく質：15.2g塩分：1.9g										◎バナナマフィン 麦茶 エネルギー：546kcal脂質：24.2g たんぱく質：15.0g塩分：1.2g														

3歳未満児…エネルギー 448 kcal (467) たんぱく質 15.6g (19.8) 脂質 14.5g (13.0) 塩分 1.3g (1.4)
 3歳以上児…エネルギー 514kcal (574) たんぱく質 17.1g (24.4) 脂質 18.2g (15.9) 塩分 1.6g (1.5)
 ※ () 内は給与栄養目標量です。栄養価にははんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。