





# 令和8年4の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています

丸森ひまわりこども園 以上児

日付		1日	2日	3日	4日	
日付						
昼食			お弁当	ふりかけ 肉じゃが (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん) みそ汁 (油揚げ、小松菜、えのき) オレンジ	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとツナのサラダ (ブロッコリー、人参、コーン、ツナ) コンソメスープ (しめじ、ほうれん草、玉ねぎ) バナナ	鶏肉と大根の塩炒め (鶏肉、大根、人参) 油揚げと小松菜の和え物 (油揚げ、小松菜、キャベツ) みそ汁 (玉ねぎ、麩、かぼちゃ) ゼリー
午後おやつ		ぼりんこ りんごジュース エネルギー: 76kcal 脂質: 0.9g たんぱく質: 0.3g 塩分: 0.1g	ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー: 426kcal 脂質: 13.1g たんぱく質: 18.1g 塩分: 1.9g	◎きなこマフィン 牛乳 エネルギー: 528kcal 脂質: 18.5g たんぱく質: 22.0g 塩分: 1.4g	ビスケット りんごやさしいジュース エネルギー: 433kcal 脂質: 9.6g たんぱく質: 13.7g 塩分: 1.4g	
日付	6日	7日	8日	9日	10日	
昼食	甘辛ミートボール (肉団子、玉ねぎ) 切干大根のナムル (切干大根、小松菜、キャベツ、人参、蒸し鶏) 中華スープ (えのき、コーン、チンゲン菜) オレンジ	さわらのみそマヨ焼き わかめのさっぱり和え (蒲鉾、わかめ、人参、白菜) すまし汁 (高野豆腐、しいたけ、玉ねぎ) フルーチェ	チキンカレー (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) コルスローサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、コーン) いちご 麦茶	マーボー豆腐 (豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、にら) 春雨サラダ (春雨、蒲鉾、きゅうり、人参) かきたまスープ (卵、えのき、ねぎ) 手作りゼリー	豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) 人参しりしり (人参、ツナ) みそ汁 (高野豆腐、里芋、小松菜) バナナ	豚肉のソース炒め (豚肉、玉ねぎ、人参) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、コーン) みそ汁 (麩、白菜、ねぎ) ゼリー
午後おやつ	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー: 427kcal 脂質: 13.6g たんぱく質: 16.5g 塩分: 1.5g	◎コーンフレークおこし 麦茶 エネルギー: 440kcal 脂質: 16.5g たんぱく質: 12.4g 塩分: 1.5g	◎ココアマフィン 牛乳 エネルギー: 439kcal 脂質: 15.6g たんぱく質: 11.3g 塩分: 1.6g	◎ピザトースト 麦茶 エネルギー: 624kcal 脂質: 15.8g たんぱく質: 17.8g 塩分: 2.0g	ビスケット 牛乳 エネルギー: 512kcal 脂質: 18.9g たんぱく質: 17.9g 塩分: 1.4g	せんべい ショア エネルギー: 466kcal 脂質: 9.9g たんぱく質: 19.4g 塩分: 1.5g
日付	13日	14日	15日	16日	17日	
昼食	鶏肉のみそ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ (ブロッコリー、コーン、人参) すまし汁 (高野豆腐、えのき、キャベツ) オレンジ	照り焼きハンバーグ マカロニサラダ (ツナ、マカロニ、きゅうり、人参) ポトフ風スープ (ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ) フルーチェ	豆腐の五目うま煮 (豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜) さつま芋のレモン煮 みそ汁 (油揚げ、大根、ねぎ) バナナ	焼きそば (中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) 餃子 中華スープ (白菜、えのき、コーン) 手作りゼリー	さばのみそ煮 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、いんげん) すまし汁 (豆腐、しいたけ、小松菜) オレンジ	鶏肉の甘酢炒め (鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) さつま芋煮 みそ汁 (わかめ、大根、しめじ) ゼリー
午後おやつ	◎フライドポテト 牛乳 エネルギー: 433kcal 脂質: 16.8g たんぱく質: 18.8g 塩分: 1.1g	◎いちご蒸しパン 麦茶 エネルギー: 520kcal 脂質: 15.4g たんぱく質: 13.4g 塩分: 1.1g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー: 540kcal 脂質: 17.0g たんぱく質: 17.1g 塩分: 1.4g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー: 577kcal 脂質: 10.6g たんぱく質: 14.1g 塩分: 2.5g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー: 476kcal 脂質: 16.5g たんぱく質: 17.9g 塩分: 1.9g	ビスケット りんごジュース エネルギー: 517kcal 脂質: 8.5g たんぱく質: 12.0g 塩分: 1.0g
日付	20日	21日	22日	23日	24日	
昼食	豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、にら) かぼちゃの素揚げ 中華スープ (えのき、ねぎ、ほうれん草) フルーチェ	ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、人参) ポテトサラダ (ハム、じゃがいも、きゅうり、人参) みそ汁 (油揚げ、大根、小松菜) オレンジ	うさぎピラフ (ごはん、ツナ、玉ねぎ、さつま芋、グリーンピース、人参、ブロッコリー) ミートボールのケチャップ炒め (肉団子、玉ねぎ、ピーマン) コンソメスープ (ウインナー、しめじ、キャベツ、コーン) プリン	さわらの照り焼き ビーフンソテー (豚挽肉、ビーフン、玉ねぎ、人参、チンゲン菜) みそ汁 (白菜、いんげん、高野豆腐) オレンジ	鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え (蒸し鶏、ほうれん草、キャベツ、人参) 中華スープ (もやし、玉ねぎ、チンゲン菜) バナナ	豚肉のしぐれ煮 (豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参) ブロッコリーの中華サラダ (ツナ、ブロッコリー、コーン) みそ汁 (ねぎ、油揚げ、小松菜) ゼリー
午後おやつ	◎きなこトースト 麦茶 エネルギー: 505kcal 脂質: 17.5g たんぱく質: 16.5g 塩分: 1.8g	◎ぶどうゼリー	◎ミートマカロニ 牛乳 エネルギー: 573kcal 脂質: 16.2g たんぱく質: 19.8g 塩分: 2.9g	◎ふかしさつま芋 麦茶 エネルギー: 481kcal 脂質: 10.3g たんぱく質: 17.9g 塩分: 1.3g	◎お黙ラスク 牛乳 エネルギー: 503kcal 脂質: 19.7g たんぱく質: 19.3g 塩分: 1.9g	せんべい ショア エネルギー: 486kcal 脂質: 11.9g たんぱく質: 21.6g 塩分: 1.6g
日付	27日	28日	29日	30日		
昼食	ポークチャップ (豚肉、玉ねぎ) スパゲッティサラダ (ツナ、パスタ、人参、きゅうり) みそ汁 (わかめ、大根、しめじ) オレンジ	ビビンバ丼 (ごはん、豚挽肉、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参) フライドポテト 春雨スープ (玉ねぎ、春雨、コーン、ねぎ) バナナ		鶏肉の塩こうじ焼き かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、人参) みそ汁 (えのき、油揚げ、キャベツ) いちご		◎…手作りおやつ ごはんのいらない日 16日、22日、28日
午後おやつ	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー: 578kcal 脂質: 22.4g たんぱく質: 19.0g 塩分: 1.4g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー: 500kcal 脂質: 13.5g たんぱく質: 14.8g 塩分: 2.2g		おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー: 589kcal 脂質: 22.2g たんぱく質: 19.1g 塩分: 1.7g		

3歳未満児…エネルギー: 481kcal(467) たんぱく質: 19.9g(19.8) 脂質: 14.7g(13.0) 塩分: 1.3g(1.4)  
3歳以上児…エネルギー: 553kcal(574) たんぱく質: 21.1g(24.4) 脂質: 16.8g(15.9) 塩分: 1.5g(1.5)  
※( )内は給食と栄養目録値です。栄養価にごはも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。