

令和8年4の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日	2日	3日	4日	
午前おやつ	ヨーグルト	ウエハース 麦茶	ビスケット 麦茶	ぼりんこ 麦茶	
昼食	お弁当	ごはん 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	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 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	ごはん 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、鮎、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：138kcal 脂質：1.8g たんぱく質：3.0g 塩分：0.1g	ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：373kcal 脂質：12.6g たんぱく質：15.0g 塩分：1.5g	◎きなこマフィン 牛乳 エネルギー：454kcal 脂質：14.3g たんぱく質：16.6g 塩分：1.3g	ビスケット りんごやさしいジュース エネルギー：365kcal 脂質：8.1g たんぱく質：10.8g 塩分：1.3g	
日付	6日	7日	8日	9日	
午前おやつ	星食バよ 麦茶	クラッカー 麦茶	ショア	ビスケット 麦茶	
昼食	ごはん 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	ごはん 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) ブルーチェ	ごはん チキンカレー (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) コールスローサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、コーン) いちご 麦茶	ごはん 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	ごはん 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
午後おやつ	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：395kcal 脂質：11.7g たんぱく質：13.2g 塩分：1.5g	◎コーンフレークおこし 麦茶 エネルギー：401kcal 脂質：10.4g たんぱく質：13.2g 塩分：1.5g	◎ココアマフィン 牛乳 エネルギー：509kcal 脂質：11.3g たんぱく質：14.0g 塩分：1.4g	◎ピザトースト 麦茶 エネルギー：520kcal 脂質：15.8g たんぱく質：12.8g 塩分：1.6g	ビスケット 牛乳 エネルギー：412kcal 脂質：10.3g たんぱく質：11.8g 塩分：1.6g
日付	13日	14日	15日	16日	
午前おやつ	クラッカー 麦茶	ぼりんこ 麦茶	ウエハース 麦茶	りんごやさしいジュース	
昼食	ごはん 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	ごはん 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 (ウィンナー、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ) ブルーチェ	ごはん 豆腐の五目うま煮 (豆腐、豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、人参) 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	ごはん 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
午後おやつ	◎フライドポテト 牛乳 エネルギー：401kcal 脂質：14.4g たんぱく質：14.2g 塩分：1.1g	◎いちご蒸しパン 麦茶 エネルギー：426kcal 脂質：12.8g たんぱく質：10.6g 塩分：1.6g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：472kcal 脂質：15.4g たんぱく質：13.9g 塩分：1.2g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：488kcal 脂質：8.5g たんぱく質：11.1g 塩分：2.0g	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：473kcal 脂質：10.5g たんぱく質：11.6g 塩分：1.6g
日付	20日	21日	22日	23日	
午前おやつ	星食バよ 麦茶	ビスケット 麦茶	ショア	クラッカー 麦茶	
昼食	ごはん 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) ブルーチェ	ごはん 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 (ウィンナー、しめじ、キャベツ、コーン) プリン	ごはん さわらの照り焼き グリーンソテー (豚挽肉、ピーマン、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	ごはん 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
午後おやつ	◎きなこトースト 麦茶 エネルギー：421kcal 脂質：14.9g たんぱく質：13.3g 塩分：1.5g	◎ぶどうゼリー エネルギー：471kcal 脂質：13.9g たんぱく質：13.3g 塩分：1.5g	◎ミートマカロニ 牛乳 エネルギー：496kcal 脂質：13.2g たんぱく質：21.2g 塩分：2.0g	◎ふかしさつま芋 麦茶 エネルギー：40.1kcal 脂質：9.6g たんぱく質：14.7g 塩分：1.2g	◎お麩ラスク 牛乳 エネルギー：469kcal 脂質：15.3g たんぱく質：16.8g 塩分：1.4g
日付	27日	28日	29日	30日	
午前おやつ	ビスケット 麦茶	ショア	ショア	クラッカー 麦茶	
昼食	ごはん ボークチャップ (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	ピピンバ舞 (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 (白菜、春雨、コーン、ねぎ) バナナ	昭和の日 	ごはん 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	
午後おやつ	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー：492kcal 脂質：18.6g たんぱく質：15.8g 塩分：1.5g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：469kcal 脂質：10.8g たんぱく質：16.8g 塩分：1.8g		雪の宿 牛乳 エネルギー：404kcal 脂質：14.1g たんぱく質：13.7g 塩分：1.4g	

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)
※()内は給食栄養目標値です。栄養価には含まれていません。

※都合により一部変更する場合があります。