



4月 給食献立表



令和 8年

りとせくろーパ瀬野辺保育園

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水 ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ココアクッキー	・豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・はるさめ・ごま油 ・いりごま・薄力粉・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ・きゅうり・わかめ
2	木 ご飯 白身フライ 春野菜サラダ じゃがいもと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 キャロットケーキ	・たら・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖 ・調合油・じゃがいも・薄力粉	・焼きのり・にんじん ・ブロッコリー・アスパラ ・みかん缶
3	金 食パン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ キャベツと人参のスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 チーズおかかおにぎり	・鶏もも・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・プロセスチーズ・削り節	・食パン・調合油・じゃがいも ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・りんご
4	土 野菜ほうとううどん ブロッコリーのごま和え デザート	牛乳 せんべい	・鶏肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・うどん・いりごま ・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ ・ブロッコリー・ゼリー
6	月 ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 わかめと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 あんぱたースト	・豚ひき肉・竹輪 ・豆腐・淡色辛みそ ・ヨーグルト・牛乳 ・あずき	・精白米・調合油・上白糖 ・パン粉・いりごま ・食パン・ごま油	・たまねぎ・しめじ ・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・わかめ
7	火 ご飯 肉じゃが キャベツと油揚げの胡麻和え なめこほうれん草の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・上白糖・いりごま ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ ・キャベツ・なめこ・ほうれん草 ・パン缶・いちごジャム
8	水 ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのツナサラダ かぶと小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 青のりすなっ麩	・豚肉 ・ツナ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖・お麩	・しょうが・たまねぎ・しめじ ・ピーマン・ブロッコリー ・コーン・かぶ・こまつな ・かぶの葉・みかん缶・あおのり
9	木 きつねうどん 鶏肉とたけのこの煮物 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 青菜おにぎり	・油揚げ・鶏肉 ・いんげん ・牛乳・しらす	・うどん・上白糖・調合油 ・精白米・いりごま	・こねぎ・たけのこ・ごぼう・バナナ ・こまつな
10	金 ご飯 鰯のつけ焼き ほうれん草ともやしの納豆和え じゃがいもとたまねぎの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・さわら・納豆・削り節 ・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・じゃがいも ・上白糖	・ほうれん草・うもやし ・にんじん・たまねぎ・みかん缶 ・バナナ・パン缶
11	土 焼肉丼 中華風スープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米	・たまねぎ・キャベツ ・にんじん・チンゲンサイ・ゼリー
13	月 ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 春雨サラダ 白菜としめじの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 クッキー	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・春雨・ごま油・薄力粉	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・はくさい ・しめじ・パン缶
14	火 ご飯 厚揚げの中華炒め もやしの中華和え チンゲン菜のスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 バナナケーキ	・厚揚げ ・豚肉 ・牛乳・豆乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・ごま油・いりごま ・片栗粉・薄力粉	・にんじん・いんげん ・だいずもやし・わかめ ・チンゲン菜・えのきたけ ・しょうが・みかん缶・バナナ
15	水 食パン チリコンカン 切干大根のサラダ じゃが芋とキャベツのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 わかめおにぎり	・豚ひき肉・大豆水煮 ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・食パン・じゃがいも ・いりごま・ごま油・上白糖 ・精白米	・トマト缶・たまねぎ・にんにく ・トマトケチャップ・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん・わかめ ・もやし・キャベツ
16	木 ご飯 赤魚の煮付け ひじきの炒め煮 たまねぎと小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ポテトフライ	・赤魚・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖・じゃがいも	・ひじき・にんじん ・小松菜・たまねぎ
17	金 ご飯 チキンカレー マカロニサラダ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 チーズコーンマフィン	・鶏肉・牛乳 ・魚肉ソーセージ ・プロセスチーズ	・精白米・じゃがいも ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・りんご・コーン
18	土 和風スパゲティ 具だくさんスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・鶏ひき肉・牛乳	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん・ほうれん草 ・ブロッコリー・にんじん・ゼリー
20	月 ご飯 照り焼きつくね きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 しらすトースト	・鶏ひき肉・豆腐 ・油揚げ・甘みそ ・牛乳・しらす・チーズ	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・いりごま・食パン	・長ねぎ・ごぼう・にんじん ・キャベツ ・パン缶・焼きのり
21	火 ご飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のツナサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・鶏肉 ・ツナ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・ごま油 ・上白糖・いりごま	・だいこんの葉・にんじん ・さやえんどう・はくさい ・ほうれん草・コーン ・小松菜・オレンジ
22	水 ご飯 鰯の韓国風照り焼き きつねの塩昆布和え さつまいもたまねぎの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	・あじ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・上白糖 ・ごま油・さつまいも・調合油 ・薄力粉	・長ねぎ・こねぎ・にんにく ・キャベツ・きゅうり・塩昆布 ・たまねぎ・かぼちゃ
23	木 ご飯 鶏のからあげ じゃが芋のコロコロサラダ 春野菜スープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏肉・ヨーグルト ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・じゃがいも・上白糖 ・薄力粉	・にんじん・きゅうり・にんじん ・ブロッコリー・アスパラガス
24	金 ねばねばうどん ゴボウと豚肉の炒め煮 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 磯の香りおにぎり	・納豆・牛乳・豚肉 ・ツナ	・うどん・ごま油・上白糖 ・精白米	・きゅうり・オクラ・わかめ ・にんじん・もやし・こねぎ ・ごぼう・バナナ・塩昆布
25	土 中華丼 ワカメスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・豚肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・いりごま ・上白糖	・はくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ ・わかめ・ゼリー
27	月 ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきのチーズサラダ 大根と小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 セサミトースト	・鶏肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・米こうじ ・上白糖・マヨドレ ・調合油・食パン	・乾ひじき・きゅうり・にんじん ・もやし・だいこん ・こまつな・みかん缶
28	火 ハヤシライス さつま芋のサラダ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 きなこクッキー	・豚肉 ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・さつまいも ・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・にんじん ・しめじ・にんにく・トマト ・トマトピューレ・きゅうり ・パン缶
29	水	昭 和 の 日			
30	木 ご飯 肉豆腐 ちくわときゅうりの胡麻和え お麩とキャベツの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ココアケーキ	・豚肉・豆腐 ・竹輪・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・しらす ・いりごま・ごま油・お麩 ・薄力粉・上白糖・調合油	・ごぼう・たまねぎ・ほうれん草 ・にんじん・きゅうり ・もやし・キャベツ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	534kcal	21.1g	16.5g	220mg	2.2mg	173μg	0.35mg	0.39mg	26mg	5.0g	1.7g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	水	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・豆腐 にんじん・玉ねぎ・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
2	木	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
3	金	ハン粥 鶏肉とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・にんじん	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
4	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・にんじん・南瓜・ブロッコリー	麦茶 ハイハイン	ハイハイン
6	月	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 玉ねぎ・にんじん・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
7	火	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃがいも にんじん・キャベツ・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
8	水	軟飯 豚肉とかぶのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・かぶ 玉ねぎ・ブロッコリー・小松菜	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
9	木	煮込みうどん 鶏肉とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 鶏肉・ブロッコリー にんじん・玉ねぎ・小松菜	麦茶 しらす粥	米 しらす
10	金	軟飯 豆腐とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも ほうれん草・もやし・にんじん	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
11	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜	麦茶 ハイハイン	ハイハイン
13	月	軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 にんじん・きゅうり・白菜	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
14	火	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 にんじん・もやし・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
15	水	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 玉ねぎ・にんじん・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
16	木	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 にんじん・玉ねぎ・じゃがいも	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
17	金	軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 にんじん・キャベツ・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
18	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・にんじん・ほうれん草・ブロッコリー	麦茶 ハイハイン	ハイハイン
20	月	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 にんじん・きゃべつ・玉ねぎ	麦茶 しらす粥	米 しらす
21	火	軟飯 鶏肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・大根 にんじん・白菜・ほうれん草	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
22	水	軟飯 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 キャベツ・玉ねぎ・さつま芋	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
23	木	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも にんじん・きゅうり・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
24	金	煮込みうどん 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐 にんじん・もやし・きゅうり	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
25	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・白菜・にんじん・もやし	麦茶 ハイハイン	ハイハイン
27	月	軟飯 鶏肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・大根 にんじん・もやし・小松菜	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
28	火	軟飯 豚肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・さつま芋 玉ねぎ・にんじん・きゅうり	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
29	水	 昭 和 の 日 			
30	木	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・豆腐 にんじん・ほうれん草・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐

※後期・・・味付け昆布だしのみ



日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	水	五倍かゆ 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 にんじん・玉ねぎ・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
2	木	五倍かゆ 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
3	金	ハン粥 鶏肉とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・にんじん	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
4	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・にんじん・南瓜・ブロッコリー	麦茶 ハイハイン	ハイハイン
6	月	五倍かゆ 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 玉ねぎ・にんじん・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
7	火	五倍かゆ 豆腐とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも にんじん・キャベツ・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
8	水	五倍かゆ 豆腐とかぶのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・かぶ 玉ねぎ・ブロッコリー・小松菜	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
9	木	煮込みうどん 鶏肉とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 鶏肉・ブロッコリー にんじん・玉ねぎ・小松菜	麦茶 しらす粥	米 しらす
10	金	五倍かゆ 豆腐とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも ほうれん草・もやし・にんじん	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
11	土	五倍かゆ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ・にんじん・テンゲン菜	麦茶 ハイハイン	ハイハイン
13	月	五倍かゆ 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 にんじん・きゅうり・白菜	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
14	火	五倍かゆ 豆腐とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 にんじん・もやし・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
15	水	五倍かゆ 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 玉ねぎ・にんじん・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
16	木	五倍かゆ 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 にんじん・玉ねぎ・じゃがいも	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
17	金	五倍かゆ 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 にんじん・キャベツ・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
18	土	五倍かゆ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・にんじん・ほうれん草・ブロッコリー	麦茶 ハイハイン	ハイハイン
20	月	五倍かゆ 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 にんじん・きゃべつ・玉ねぎ	麦茶 しらす粥	米 しらす
21	火	五倍かゆ 鶏肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・大根 にんじん・白菜・ほうれん草	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
22	水	五倍かゆ 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 キャベツ・玉ねぎ・さつま芋	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
23	木	五倍かゆ 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも にんじん・きゅうり・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
24	金	煮込みうどん 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐 にんじん・もやし・きゅうり	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
25	土	五倍かゆ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・白菜・にんじん・もやし	麦茶 ハイハイン	ハイハイン
27	月	五倍かゆ 鶏肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・大根 にんじん・もやし・小松菜	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
28	火	五倍かゆ 豆腐とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・さつま芋 玉ねぎ・にんじん・きゅうり	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
29	水	 昭 和 の 日 			
30	木	五倍かゆ 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 にんじん・ほうれん草・キャベツ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐

※後期・・・味付け昆布だしのみ