4月　献立表　幼児食

2026 年　4 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名 昼食	献立名 おやつ（○朝おやつ◎昼おやつ）	食材名 血や肉や骨になるもの	食材名 体の調子を整えるもの	食材名 エネルギーになるもの	栄養価
1 水	ごはん　みそ汁 かじきの煮付け 根菜のきんぴら 納豆たくあん	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎マーブルケーキ ◎オレンジ	めかじき、挽きわり納豆、牛乳、卵	ごぼう、にんじん、れんこん、たくあん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、板こんにゃく、いりごま、ごま油、上白糖、ホットケーキミックス、有塩バター	エネルギー　591kcal たんぱく質　24.9g 脂質　18.4g 炭水化物　87.8g 塩分　2.5g
2 木	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 土佐和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ハムチーズパイ ◎いちご	豚もも肉、油揚げ、なると、かつお節、牛乳、ロースハム、プロセスチーズ	たまねぎ、たけのこ、青ピーマン、キャベツ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、ぶなしめじ、いちご	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、さつまいも、サラダ油	エネルギー　548kcal たんぱく質　24.4g 脂質　20.9g 炭水化物　71.0g 塩分　2.4g
3 金	ごはん ミートオムレツ マセドアンサラダ　トマト みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ ◎グレープフルーツ	液卵、豚ひき肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、レタス、トマト、だいこん、カットわかめ、キャベツ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、じゃがいも、マカロニ	エネルギー　569kcal たんぱく質　22.8g 脂質　20.1g 炭水化物　81.9g 塩分　1.8g
4 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー　526kcal たんぱく質　17.0g 脂質　13.8g 炭水化物　90.3g 塩分　2.7g
6 月	豆乳担々麺 じゃこサラダ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あおさのおにぎり ◎キウイ	豚ひき肉、豆乳、しらす、牛乳	チンゲンサイ、長ねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、あおのり、キウイフルーツ	蒸し中華めん、すりごま、上白糖、ごま油、サラダ油、うるち米、天ぷら粉	エネルギー　590kcal たんぱく質　24.0g 脂質　18.9g 炭水化物　91.2g 塩分　3.6g
7 火	カレーライス 春キャベツの塩昆布和え ブイヨンスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎サーターアンダギー ◎オレンジ	豚もも肉、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、長ねぎ、塩昆布、コーン缶、かぼちゃ、ほうれんそう、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、じゃがいも、いりごま、上白糖、サラダ油、薄力粉、揚げ油	エネルギー　599kcal たんぱく質　20.6g 脂質　19.9g 炭水化物　93.7g 塩分　2.3g
8 水	ごはん 豆腐ナゲット 切干大根のサラダ わかめスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ストーンクッキー ◎バナナ	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ缶、牛乳、卵	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、レタス、カットわかめ、えのきたけ、長ねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、いりごま、薄力粉、コーンフレーク、有塩バター	エネルギー　543kcal たんぱく質　19.8g 脂質　17.4g 炭水化物　81.7g 塩分　1.9g
9 木	たけのこご飯 さばの塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チヂミ ◎グレープフルーツ	鶏ひき肉、油揚げ、さば、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、キャベツ、にら、たまねぎ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、すりごま、じゃがいも、薄力粉、かたくり粉、ごま油	エネルギー　539kcal たんぱく質　27.3g 脂質　21.5g 炭水化物　67.0g 塩分　2.6g
10 金	ごはん　みそ汁 肉野菜炒め スパゲッティサラダ かぼちゃの煮物	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食 ◎キウイ	豚もも肉、ロースハム、油揚げ、牛乳、卵、コンデンスミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、コーン缶、レタス、かぼちゃ、りょくとうもやし、カットわかめ、レーズン、キウイフルーツ	うるち米、炒め油、スパゲッティ、上白糖、薄力粉、有塩バター	エネルギー　614kcal たんぱく質　23.8g 脂質　19.4g 炭水化物　92.0g 塩分　2.0g
11 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー　537kcal たんぱく質　17.7g 脂質　15.6g 炭水化物　88.4g 塩分　2.8g
13 月	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル たまごスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ウエハース ◎バナナ	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、液卵、牛乳	長ねぎ、にら、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、バナナ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりごま	エネルギー　593kcal たんぱく質　25.9g 脂質　23.0g 炭水化物　76.8g 塩分　2.3g
14 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き わかめのサラダ　トマト みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎お好み焼き ◎オレンジ	豚かたロース、鶏ささみ、牛乳、豚ひき肉、卵、削り節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、トマト、だいこん、にんじん、なめこ、長ねぎ、あおのり、デコポン	うるち米、上白糖、炒め油、薄力粉、ながいも	エネルギー　577kcal たんぱく質　26.7g 脂質　20.3g 炭水化物　77.1g 塩分　2.2g
15 水	ごはん 松風焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎きな粉揚げパン ◎グレープフルーツ	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、大豆水煮缶、油揚げ、きな粉	長ねぎ、たまねぎ、干しひじき、にんじん、まいたけ、ほうれんそう、グレープフルーツ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、炒め油、コッペパン、揚げ油、三温糖	エネルギー　559kcal たんぱく質　24.2g 脂質　19.1g 炭水化物　80.3g 塩分　2.5g
16 木	ごはん たらの野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズクラッカー ◎バナナ	すけとうだら、油揚げ、牛乳、クリームチーズ	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、上白糖	エネルギー　566kcal たんぱく質　20.6g 脂質　19.8g 炭水化物　84.0g 塩分　2.0g
17 金	ビビンバ丼 和風サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ホットケーキ ◎キウイ	豚ひき肉、かにかま、木綿豆腐、牛乳、豆乳、卵	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、きゅうり、カットわかめ、長ねぎ、ぶなしめじ、キウイフルーツ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス、サラダ油、メープルシロップ	エネルギー　558kcal たんぱく質　24.0g 脂質　20.5g 炭水化物　76.9g 塩分　2.6g
18 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー　520kcal たんぱく質　16.9g 脂質　15.6g 炭水化物　84.7g 塩分　2.5g
20 月	焼きそば ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎コーンと枝豆のチーズパン ◎オレンジ	豚かた肉、ツナ缶、牛乳、ピザ用チーズ	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、ほうれんそう、ぶなしめじ、コーン缶、たまねぎ、えだまめ、ネーブルオレンジ	蒸し中華めん、炒め油、上白糖、じゃがいも、強力粉、サラダ油	エネルギー　501kcal たんぱく質　21.9g 脂質　18.2g 炭水化物　72.8g 塩分　3.7g
21 火	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き 小松菜のごま和え すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎芋ようかん ◎キウイ	ぎんざけ、木綿豆腐、牛乳	長ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、まいたけ、粉寒天、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、すりごま、さつまいも	エネルギー　513kcal たんぱく質　19.7g 脂質　14.0g 炭水化物　83.9g 塩分　1.7g
22 水	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ケーク・サレ ◎グレープフルーツ	豚かた肉、牛乳、卵、粉チーズ、ベーコン	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、えのきたけ、長ねぎ、カットわかめ、ブロッコリー、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、炒め油、緑豆はるさめ、ごま油、かたくり粉、薄力粉、サラダ油	エネルギー　582kcal たんぱく質　24.1g 脂質　20.5g 炭水化物　80.7g 塩分　2.4g
23 木	ごはん 豚肉ときのこのソテー 炒り卵の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎豆乳プリン ◎バナナ	豚かた肉、液卵、油揚げ、牛乳、豆乳	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、さつまいも	エネルギー　565kcal たんぱく質　22.8g 脂質　18.2g 炭水化物　83.9g 塩分　2.4g
24 金	**お楽しみ献立**					エネルギー　606kcal たんぱく質　27.1g 脂質　28.3g 炭水化物　71.7g 塩分　2.0g
25 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー　526kcal たんぱく質　17.0g 脂質　13.8g 炭水化物　90.3g 塩分　2.7g
27 月	豚丼 パクパクもやし 具だくさん汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ポンデケージョ ◎キウイ	豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、豆乳、プロセスチーズ	たまねぎ、長ねぎ、りょくとうもやし、だいこん、にんじん、万能ねぎ、コーン缶、キウイフルーツ	うるち米、押麦、かたくり粉、上白糖、ごま油、いりごま、板こんにゃく、白玉粉、サラダ油	エネルギー　493kcal たんぱく質　22.2g 脂質　16.6g 炭水化物　68.3g 塩分　2.2g
28 火	ミートソーススパゲッティ チーズと野菜の和え物 コンソメスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎じゃこと青菜のおにぎり ◎グレープフルーツ	豚ひき肉、プロセスチーズ、ウインナーソーセージ、牛乳、しらす干し	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、こまつな、グレープフルーツ	スパゲッティ、炒め油、上白糖、薄力粉、サラダ油、じゃがいも、うるち米	エネルギー　674kcal たんぱく質　30.2g 脂質　23.1g 炭水化物　96.0g 塩分　3.2g
30 木	ごはん カレーとり天 野菜サラダ　トマト みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎レモンのケーキ ◎オレンジ	鶏むね肉、卵、ツナ缶、牛乳	レタス、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、トマト、こまつな、りょくとうもやし、ぶなしめじ、レモン、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、揚げ油、じゃがいも、サラダ油、ホットケーキミックス、有塩バター、上白糖	エネルギー　653kcal たんぱく質　24.1g 脂質　28.7g 炭水化物　81.4g 塩分　2.0g