

献立表

2026年4月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 － 水 －	しおラーメン しゅうまい 中華きゅうり 	ヨーグルト フルーツサンド 牛乳	牛乳、豚肉、なると、花かつお	ラーメン、食パン、三温糖、ごま油	きゅうり、黄桃、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、酢	エネルギー	555 kcal
2 － 木 －	ごはん 味噌汁 やきとり風 だいこんサラダ <div data-bbox="533 662 952 865" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> だいこんサラダ 保育所の大根サラダは切干大根を使っています。 切干大根は、整腸効果のある食物繊維が豊富です。 </div>	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、ツナ、味噌、花かつお	マヨネーズ、油、三温糖、ごま、片栗粉、米	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、切干だいこん、ピーマン、かいわれだいこん、昆布	みりん、しょうゆ	エネルギー	439 kcal
3 － 金 －	食パン・ジャム コーンスープ 鮭ざんぎ 花野菜サラダ <div data-bbox="533 970 952 1200" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> かぼちゃ蒸しパン 蒸しパンの生地になんを加えて作っています。 なんにはβ-カロテンが豊富に含まれているため、風邪予防や皮膚などの乾燥を防いでくれます。 </div>	菓子 牛乳 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳、さけ、スキムミルク、卵	ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉、三温糖、食パン	とうもろこし、なん、ブロッコリー、トマト、カリフラワー、しょうが、レモン、にんにく	しょうゆ、コンソメ	エネルギー	479 kcal
4 － 土 －	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え <div data-bbox="533 1289 952 1503" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 肉豆腐 焼き豆腐と豚肉、野菜と一緒に煮込んでいます。 植物性のたんぱく質が豊富で野菜もしっかり食べられるメニューです。 </div>	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ、味噌、花かつお	砂糖、三温糖、ごま油、米	こまつな、たまねぎ、かぶ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー	410 kcal

献立表

2026年4月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの		
6 － 月 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー かぼちゃ甘煮	菓子 牛乳 いももち 牛乳	牛乳、豚ひき肉、卵、味噌、チーズ、高野豆腐、花かつお	じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、パン粉、米	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、昆布	しょうゆ、ケチャップ、とんかつソース、カレー粉、こしょう	エネルギー	403 kcal
	和風ドライカレー		和風ドライカレー 人気メニューです。 豚ひき肉だけではなく高野豆腐を使って作っています。				たんぱく質	20.8 g
							脂質	18.9 g
							カルシウム	309 mg
7 － 火 －	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが焼き ジャーマンポテト	果物 牛乳 菓子 ジュース	豚肉、味噌、ベーコン、花かつお	じゃがいも、バター、麩、油、三温糖、米	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にら、しょうが、昆布	しょうゆ、こしょう、食塩	エネルギー	368 kcal
			味噌汁 保育所の味噌汁は花かつお・昆布・煮干しでしっかりだしをとっているのので、塩分控えめです。				たんぱく質	15.1 g
							脂質	13.9 g
							カルシウム	48 mg
8 － 水 －	わかめうどん とり天 味噌マヨネーズ和え	ヨーグルト ココホットケーキ 牛乳	牛乳、鶏ささ身、フローズンホイップ、卵、つと、花かつお、味噌、ヨーグルト(無糖)	ゆでうどん、ホットケーキ粉、小麦粉、マヨネーズ、白絞油、バター、油、片栗粉、三温糖	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、昆布、干しいだけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー	455 kcal
			味噌マヨネーズ和え 緑黄色野菜のブロッコリーとにんじんを味噌マヨネーズで和えています。緑黄色野菜はβ-カロテンが豊富です。				たんぱく質	26.5 g
							脂質	20.4 g
							カルシウム	289 mg
9 － 木 －	ごはん 味噌汁 鮭ちゃんちゃん焼き ビーンズサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さけ、味噌、大豆、ツナ、花かつお	さつまいも、マヨネーズ、油、三温糖、バター、米	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、みつば、昆布	みりん、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エネルギー	445 kcal
			鮭ちゃんちゃん焼き 鮭と旬のキャベツなどの野菜を蒸し焼きにして味噌・みりん・三温糖で味付けしています。北海道の郷土料理です。				たんぱく質	24.4 g
							脂質	20 g
							カルシウム	277 mg

献立表

2026年4月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの		
10 － 金 －	食パン・ジャム にんじんスープ とうふハンバーグ れんこんサラダ	菓子 牛乳 さつま芋包み揚げ 牛乳	牛乳、豆腐、鶏肉、スキムミルク	さつまいも、マヨネーズ、バター、片栗粉、油、砂糖、三温糖、食パン	人参、れんこん、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、レモン	中濃ソース、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 kcal 15.5 g 20.1 g 391 mg
11 － 土 －	ごはん 味噌汁 すき焼き風 花かつお和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、油、米	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、昆布	しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 kcal 22.7 g 19.3 g 350 mg
13 － 月 －	ごはん 味噌汁 さば味噌煮 ひじききんぴら トマト	菓子 牛乳 フルーツ盛合せ ヨーグルト	ヨーグルト、さば、油揚げ、味噌、花かつお	つきごんにゃく、三温糖、油、米	トマト、バナナ、パイナップル、オレンジ、はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	304 kcal 17.3 g 11.1 g 288 mg
14 － 火 －	ごはん ポークカレー りんごサラダ 麦茶	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、きゅうり、レモン	カレーフレーク、酢、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	474 kcal 18 g 19.6 g 293 mg

献立表

2026年4月

日 ／ 曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
15 － 水 －	しょうゆラーメン ぎょうざ スティック野菜	しょうゆラーメン 保育所のラーメンは昆布・かつお・煮干しでだしをしっかりとった和風だし仕立てです。	ヨーグルト スイートポテト風 牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、花かつお、味噌	さつまいも、ラーメン、マヨネーズ、砂糖、バター、三温糖	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、きゃべつ、たまねぎ、にら、ねぎ、昆布、にんにく	こしょう、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 20.4 g 18.4 g 311 mg
16 － 木 －	ごはん 味噌汁 すりみ揚げ ナムル	すりみ揚げ すり身と野菜を混ぜて揚げています。味噌・しょうゆ・三温糖で食べやすい味付けにしています。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、すり身、味噌、卵、花かつお	片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま、米	もやし、だいこん、にんじん、なめこ、たまねぎ、にら、キャベツ、ごぼう、しょうが、ひじき、昆布	しょうゆ、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 kcal 21.2 g 13.1 g 267 mg
17 － 金 －	食パン、ジャム 春野菜スープ チキンカツ マセドアンサラダ	マセドアンサラダ じゃが芋やきゅうり、トマトなどをサイコロ状に角切りにしたサラダです。	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、鶏むね肉、牛乳、スキムミルク、卵、チーズ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、食パン、三温糖	ブロッコリー、トマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし	とんかつソース、コンソメ、こしょう、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kcal 31.5 g 16.2 g 389 mg
18 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げのそぼろ煮 酢の物	酢のもの 「酸味」が苦手な子もいますが、保育所では定期的に提供しています。 幼児期は味覚形成の大事な時期なので、いろいろな味を経験して欲しいですね。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	369 kcal 17.6 g 15.9 g 334 mg

献立表

2026年4月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの		
20 － 月 －	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚ひき肉、うずら卵	じゃがいも、油、三温糖、ごま、ごま油、片栗粉、米	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	356 kcal 16.6 g 21.4 g 270 mg
21 － 火 －	ごはん きのこ汁 味噌煮込み 納豆和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏肉、納豆、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、米	だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、昆布、しょうが	しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 kcal 24 g 16.2 g 300 mg
22 － 水 －	かしわうどん さつまいも天ぷら おかか和え	ヨーグルト チーズ焼きおにぎり 麦茶	鶏肉、つと、チーズ、花かつお、卵	うどん、さつまいも、米、小麦粉、油、三温糖、ごま油	ブロッコリー、ほうれんそう、とうもろこし、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	380 kcal 16.6 g 9.7 g 98 mg
23 － 木 －	ごはん 味噌汁 つくね甘辛煮 ごま酢和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、味噌、油揚げ、おから、卵、花かつお	三温糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま、米	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、昆布	酢、しょうゆ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	397 kcal 20.6 g 17.9 g 299 mg


献 立 表

2026年4月

日 ／ 曜	献 立 名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
			血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他		
24 － 金 －	食パン、ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ ポークビーンズ	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、大豆、スキムミルク、ベーコン、白身魚	小麦粉、バター、油、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、みかん、パイン、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	430 kcal 19.9 g 13.7 g 233 mg
25 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	390 kcal 19.3 g 16.2 g 272 mg
27 － 月 －	ごはん 味噌汁 八宝菜 さつま芋甘煮	菓子 牛乳 揚げパン 牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵、味噌、きな粉、花かつお	さつまいも、三ツツパン、三温糖、砂糖、油、片栗粉、麩、米	はくさい、たまねぎ、筍、にんじん、しいたけ、ピーマン、ねぎ、わかめ、昆布	しょうゆ、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	424 kcal 22 g 17.4 g 287 mg
28 － 火 －	ごはん 味噌汁 高野豆腐揚げ煮 かみかみサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏むね肉、ツナ、油揚げ、味噌、高野豆腐、花かつお	じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま、油、三温糖、米	にんじん、きゅうり、ごぼう、ピーマン、干しいたけ、昆布	しょうゆ、酢、みりん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	426 kcal 23.9 g 19.2 g 324 mg

献立表

2026年4月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価
		午後おやつ	血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他	
29 （ 水 ）	昭和の日 						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
30 （ 木 ）	ごはん かぶのスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">麻婆豆腐 玉ねぎ、人参等の野菜をたっぷり使って作っています。 味付けは味噌・三温糖等でシンプルに仕上げています。</div>	果物 牛乳 菓子 ショア	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ、ベーコン、味噌	マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、米	きゅうり、かぶ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、生しいたけ、にんにく、ひじき、しょうが	しょうゆ、コンソメ、こしょう	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 326 mg

（月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
以上児	給与栄養量 （副食分）	422	21.1	17.2	292	2.4	239	0.3	0.47	41	5.5	1.8
	目標量 （副食分）	400	16-26	13-19	267	2.2	225	0.21	0.35	18	2.0	1.6
未満児	給与栄養量	518	21.8	15.3	279	2.4	202	0.3	0.45	37	5.3	1.7
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.0	200	0.2	0.3	18	3.4	1.5