



令和8年 4月献立表



★乳児の午前おやつは毎日牛乳です

ふきのとう保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ 延長	さいりょう			
				赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
1	水	食パン コンソメスープ ポークチャップ コロコロサラダ 麦茶	じゃこおにぎり 麦茶 塩こんぶごはん 麦茶	豚小間、しらす干し	玉ねぎ、にんじん、南瓜、コーン キャベツ、パセリ(乾)、青のり	食パン、じゃがいも、片栗粉 精白米、米サラダ油	こいくちしょうゆ、清酒、食塩 顆粒コンソメ、中濃ソース こしょう、トマケチャップ 麦茶
2	木	アマランサスごはん ごぼうのみそ汁 たらん甘露煮 小松菜のおかか和え物 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳 ツナカレーごはん 麦茶	鰯、木綿豆腐、かつお節 白みそ(信州味噌)、小豆 無調整豆乳、牛乳	ごぼう、万能ねぎ、小松菜 しょうが、小松菜、にんじん、もやし	精白米、アマランサス、上白糖 薄力粉	かつお・昆布だし こいくちしょうゆ、清酒 ベーキングパウダー、麦茶
3	金	アマランサスごはん ほうれん草の清汁 豆腐の松風焼き キャベツとコーンの炒め物 麦茶	バナナ 飲むヨーグルト 麦茶 菜飯ごはん 麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐 白みそ(信州味噌)、飲むヨーグルト	ほうれん草、ぶなしめじ、玉ねぎ キャベツ、にんじん、コーン、バナナ 青のり	精白米、アマランサス、片栗粉 米サラダ油	かつお・昆布だし、清酒 うすくちしょうゆ、麦茶 こいくちしょうゆ
4	土	ガバオ風ごはん 中華スープ チンゲン菜の切干和え 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳 クッキー・せんべい 麦茶	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン にんにく、万能ねぎ、えのき 切干大根、チンゲン菜、にんじん	精白米、上白糖、米サラダ油	こいくちしょうゆ、清酒、食塩 オイスターソース 鶏ガラ(粉末)、鶏ガラ(粉末) こいくちしょうゆ、麦茶 せんべい、クッキー
6	月	チキンカレー チンゲン菜のスープ ひじきのツナ和え 麦茶	しらすマヨトースト 牛乳 ごま青のりごはん 麦茶	鶏小間肉、ツナ缶、しらす干し 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、チンゲン菜、ぶなしめじ ひじき(乾)、きゅうり、切干大根 青のり	精白米、ごま油、食パン	かつお・昆布だし、清酒 うすくちしょうゆ、中濃ソース 米酢、こいくちしょうゆ マヨドレ、麦茶
7	火	アマランサスごはん 油揚げと小松菜のみそ汁 かじきの唐揚げ かぼちゃのサラダ 麦茶	のり塩ポテト 麦茶 そぼろごはん 麦茶	かじき、油揚げ、赤みそ(田舎味噌)	小松菜、青のり、南瓜、レーズン きゅうり	精白米、アマランサス、米サラダ油 片栗粉、上白糖、米白絞油 じゃがいも	かつお・昆布だし、清酒 こいくちしょうゆ、マヨドレ 米酢、こしょう、食塩、麦茶
8	水	肉うどん ブロッコリーごま和え ヨーグルト(レモン) 麦茶	はりはりにぎり 麦茶 鮭ごはん 麦茶	鶏小間肉、焼き豆腐、油揚げ レモンヨーグルト	小松菜、青のり、南瓜、レーズン ブロッコリー、カリフラワー、にんじん 白菜、干しいたけ、ぶなしめじ 切干大根、コーン	ゆでうどん、上白糖、精白米 片栗粉、白いりごま、米サラダ油	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、食塩 うすくちしょうゆ、麦茶
9	木	アマランサスごはん ほうれん草とよしの味噌汁 カレーのねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮 麦茶	ピザ春巻き 麦茶 鶏ケチャップごはん 麦茶	かれい、白みそ(信州味噌) 厚揚げ	ほうれん草、もやし、長葱、にんじん 干しいたけ、切干大根、玉ねぎ ピーマン、コーン	精白米、アマランサス、米サラダ油 上白糖、春巻きの皮、薄力粉	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、こしょう トマケチャップ、食塩、麦茶
10	金	麻婆丼 もやしと椎茸のスープ 小松菜ナムル 麦茶	マカロニきなこ 牛乳 ゆかりごはん 麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉 白みそ(信州味噌)、牛乳	長葱、にんじん、ピーマン、米サラダ油 もやし、しいたけ、小松菜、長葱	精白米、上白糖、片栗粉 米サラダ油、ごま油、マカロニ	かつお・昆布だし、米酢 こいくちしょうゆ、食塩、麦茶
11	土	アマランサスごはん なめこ豆腐の味噌汁 鶏と玉ねぎの塩炒め キャベツの胡麻酢和え 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳 クッキー・せんべい 麦茶	鶏小間肉、赤みそ(田舎味噌) 木綿豆腐、牛乳	なめこ、万能ねぎ、玉ねぎ、コーン きゃべつ、にんじん、きゅうり	精白米、アマランサス、上白糖 白いりごま 上白糖	かつお・昆布だし、米酢 こいくちしょうゆ、食塩、麦茶 せんべい、クッキー
13	月	アマランサスごはん 白菜のみそ汁 タンドリーチキン マカロニサラダ 麦茶	スパゲティーナボリタン 麦茶 しらす青のりごはん 麦茶	鶏もも肉、プレーンヨーグルト 無添加ウィンナー	白菜、えのきだけ、しょうが、玉ねぎ にんじん、きゅうり、ぶなしめじ にんにく、ピーマン	精白米、アマランサス、マカロニ スパゲティー、オリーブ油	かつお・昆布だし、カレー粉 トマケチャップ、マヨドレ 顆粒コンソメ、食塩、麦茶
14	火	ひじきごはん しめじと玉ねぎの清汁 鮭の西京焼き 野菜のマリネ 麦茶	ごまきな粉スコーン 牛乳 油揚げごはん 麦茶	鮭、油揚げ、白みそ(信州味噌) きな粉、牛乳	にんじん、ぶなしめじ、玉ねぎ 干しいたけ、大根、赤ピーマン、コーン きゅうり、ひじき(乾)	精白米、米サラダ油、上白糖 薄力粉	かつお・昆布だし、みりん うすくちしょうゆ、清酒、食塩 米酢、ベーキングパウダー 麦茶
23	木	わかめごはん 小松菜ときのこの清汁 豆腐ハンバーグ 大根サラダ 麦茶	ひよこパン 牛乳 鶏ケチャップごはん 麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐 しらす干し、牛乳	小松菜、えのきだけ、しいたけ、玉ねぎ 大根、にんじん、きゅうり、コーン	精白米、米サラダ油、パン粉 片栗粉、上白糖、薄力粉、黒ごま	かつお・昆布だし、清酒 うすくちしょうゆ、こしょう こいくちしょうゆ、みりん、麦茶 炊き込みわかめの素、食塩 ドライイースト、カレー粉

◎納品の都合により、食材の一部が変更になる場合がございます。

◎除去・代替食のお子様は、安全管理を最優先にした献立となっております。

あらかじめご了承ください。



バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。



朝ごはんを食べましょう

- 朝食は、体にプラスなことばかりです。
- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

旬の食材



しんたまねぎ・はるきゃべつ・たらのめ
・うど・たけのこ・いちご
まだい・たちうお・わかめ



今月の栄養価 (基準値)
1~2歳児
エネルギー:511kcal (470kcal)
タンパク質:19.4g(17.6g)
塩分:1.2g(1.5g)

今月の栄養価 (基準値)
3~5歳児
エネルギー:557kcal (530kcal)
タンパク質:21.6g(20g)
塩分:2.0g(1.6g)

