

令和8年度      **4月献立表**      **十日市場保育園**

日にち	主食	献立名	主な材料	10時の おやつ	3時の おやつ	1日の 栄養価
2日(木)	ごはん	鮭のポテト焼き 千草和え マカロニスープ オレンジ	鮭、乾燥マツホト、もやし、油揚げ 人参、ほうれん草、ごま、トマト、 しめじ、玉ねぎ	せんべい 麦茶	ワッフル 牛乳	☞ 572 塩 1.0 た 21.1 脂 16.1
3日(金)	ごはん	肉じゃが 豆乳スープ キャベツのコーン煮 バナナ	豚小間肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン、もやし えのき、小ねぎ	ウエハース 麦茶	パウムクーヘン 牛乳	☞ 583 塩 1.3 た 18.1 脂 14.8
6日(月)	味噌 ラーメン	焼き餃子 パイン缶	中華麺、もやし、ゴシ、キャベツ、白菜 わかめ、玉ねぎ、豚小間肉、 豚ひき肉、餃子の皮、 トウモロコシ	せんべい 麦茶	☆ホットケーキ 牛乳	☞ 625 塩 1.9 た 21.5 脂 14.6
7日(火)	ごはん	オムレツ ほうれん草 マカロニスープ 卵	鶏もも肉、玉ねぎ、チーズ、じゃがいも 豆腐、青のり、人参、えのき、菜の花 コーン	せんべい 麦茶	袋菓子 牛乳	☞ 634 塩 1.2 た 23.6 脂 19.7
8日(水)	ごはん	アジの豆腐 アジののり 和え大根の味噌汁 パナ	鶏ひき肉、豆腐、人参、ほうれん草 アジ、ゴシ、のり、大根、えのき 油揚げ、ねぎ、乾燥マツホト	ウエハース 麦茶	☆いももち 麦茶	☞ 413 塩 1.3 た 13.9 脂 8.2
9日(木)	ごはん	たらこのバターソテー アジの味噌汁 卵	たら、ベーコン、かぶ、レタス、人参 玉ねぎ、切干大根、しめじ、小松菜 小ねぎ	せんべい 麦茶	クリームパン 牛乳	☞ 585 塩 2.0 た 21.6 脂 16.1
10日(金)	白パン	☆なかよしランチ☆ チーズハンバーグ ポテトソース パナ	豚ひき肉、豆腐、キャベツ、クルトン チーズ、スパゲティ、ウインナー 玉ねぎ、人参、コーン、みかん缶	せんべい 麦茶	☆オレンジゼリー 麦茶	☞ 597 塩 1.4 た 18.0 脂 16.6
13日(月)	中華風 にゅうめん	カニカマサラダ バナナ	そうめん、しいたけ、わかめ、玉ねぎ 鶏ささみ、チゲ野菜、人参、大根、ごま かき、きゅうり、 乾燥マツホト、きなこ	ウエハース 麦茶	☆乾燥きなこ 牛乳	☞ 414 塩 1.4 た 15.1 脂 13.9
14日(火)	ごはん	豚のパン粉焼き ひじき サラダけんちん汁 パイン缶	豚ロース肉、チーズ、ひじき、人参 キャベツ、コーン、豆腐、油揚げ 大根、長ねぎ、青のり	せんべい 麦茶	☆ポップコーン 麦茶	☞ 467 塩 1.4 た 15.8 脂 19.6
15日(水)	五目 チャーハン	♪お誕生日♪ 鶏肉の白菜スープ 卵	人参、たけのこ、しいたけ、豚ばら肉 鶏むね肉、練乳、卵、もやし、えのき きゅうり、ゴシ、白菜、玉ねぎ、 生クリーム、 コーン、みかん缶、いちご	せんべい 麦茶	☆パフェ 牛乳	☞ 638 塩 1.2 た 23.4 脂 22.2
16日(木)	ごはん	鮭のタンドリー風 バナナパスタサラダ 春野菜スープ	鮭、ヨーグルト、スパゲティ、 コーンきゅうり、人参、アスパラ、 キャベツ、玉ねぎ、菜の花、 じゃがいも	ウエハース 麦茶	☆ラスク 牛乳	☞ 573 塩 1.4 た 21.7 脂 16.0
17日(金)	ごはん	肉豆腐 おかか 和えかぶの味噌汁 みかん缶	豆腐、玉ねぎ、人参、豚バラ肉、 小松菜、きゅうり、しらす、 かつお節、えのき、もやし、 かぶ、長ねぎ	せんべい 麦茶	ヨーグルトビスケット 麦茶	☞ 433 塩 1.4 た 15.9 脂 10.4
20日(月)	チキン カレー	水菜サラダ みかん缶	鶏むね肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ たけのこ、アジ、大豆、水菜、 豆腐、わかめ、塩昆布、 トウモロコシ、パナ	せんべい 麦茶	☆バナナ蒸しパン 牛乳	☞ 517 塩 1.1 た 18.4 脂 12.3
21日(火)	ごはん	ホイコーロー ふわふわ 焼き春雨スープ バナナ	豚小間肉、キャベツ、もやし、 はんぺん、豆腐、玉ねぎ、 ゴシ、玉ねぎのり、春雨、 しいたけ、チゲ野菜、 鶏卵、パイン缶、 トマト、クリームチーズ	ウエハース 麦茶	☆クリチパイ 牛乳	☞ 621 塩 1.9 た 24.1 脂 17.4
22日(水)	納豆 そぼろ丼	チーズサラダ 玉ねぎの味噌汁 オレンジ	豚ひき肉、納豆、キャベツ、 もやし、玉ねぎ、人参、 アジ、ゴシ、玉ねぎ、 長ねぎ、えのき、小松菜、 食パン、いちご、ブルーベリー	せんべい 麦茶	☆デザート作り 牛乳	☞ 574 塩 1.9 た 24.3 脂 15.6
23日(木)	ごはん	カレーの黄金焼き バナナきんぴら ほととのかぶの スープ	カレー、じゃがいも、人参、 鶏ささみ、かぶ、コーン、 人参、レタス	せんべい 麦茶	ドーナツ 牛乳	☞ 584 塩 1.1 た 21.0 脂 17.5
24日(金)	ごはん	家常豆腐 ハム サラダ青菜の 澄まし汁 オレンジ	厚揚げ、鶏ひき肉、人参、 キャベツ、ハム、きゅうり、 魚そうめん、小ねぎ、 玉ねぎ、しいたけ、 ほうれん草	ウエハース 麦茶	袋菓子 牛乳	☞ 554 塩 1.7 た 17.7 脂 16.3
27日(月)	煮込み うどん	野菜のかき揚げ オレンジ	うどん、しいたけ、わかめ、 鶏むね肉、人参、長ねぎ、 ほうれん草、アスパラ、 玉ねぎ、コーン、食パン、 チーズ	せんべい 麦茶	☆デザート 牛乳	☞ 603 塩 2.0 た 20.8 脂 13.8
28日(火)	ごはん	グリルチキン トマト 煮水菜スープ バナナ	鶏もも肉、かぼちゃ、玉ねぎ、 コーン、じゃがいも、 トマト缶、水菜、しめじ、 人参、鶏卵、ココア	せんべい 麦茶	☆クッキー 牛乳	☞ 599 塩 1.1 た 20.4 脂 18.4
30日(木)	ごはん	もち米しゅうまい みかん缶もやしナムル 中華スープ	もち米、豚ひき肉、玉ねぎ、 きゅうり、干しいたけ、 もやし、チンゲン菜、 人参、えのき	ウエハース 麦茶	サブレ・チーズ 牛乳	☞ 582 塩 1.8 た 24.5 脂 16.6

☆献立表の栄養価は、3歳以上児対象です。未満児はこの約8割となります。献立は変更になる場合があります。

☆離乳期11ヶ月以降のお子さんはこちらの献立を基に月齢に応じた食材で提供いたします。

※3時のおやつは手作りメニューです！

※献立は2日より記載がありますが、一時預かりは6日より開始です