



4月 給食献立

2026年 美木多いっちゃん保育園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価		朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	水	エネルギー	470	512	牛乳 ハヤシライス わかめのさっぱり和え ビスコ	牛肉・コンソメ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ	米・なたね油・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシソース	牛乳 りんご寒天 星たべよ	牛乳		寒天 アップル ジュース 上白糖 星たべよ
		蛋白質	15.6	16.3								
		脂質	14.1	13.5								
		食塩	2.0	2.3								
2	木	エネルギー	406	430	牛乳 ご飯 鶏肉の照り焼き バナナ カリフラワーのサラダ しめじの味噌汁	鶏肉 ツナ 味噌	ほうれん草 カリフラワー・人参 しめじ・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・みりん 和風ドレッシング	お茶 お好み焼き	豚ミンチ 鶏卵 粉かつお	キャベツ 人参 青のり	ほうじ茶 天かす 小麦粉 お好みソース
		蛋白質	18.1	19.9								
		脂質	13.3	13.4								
		食塩	1.2	1.7								
3	金	エネルギー	450	458	牛乳 ご飯 赤魚の生姜煮 もやしと青菜の和え物 ソフトサラダ 湯葉のすまし汁	赤魚 細切り蒲鉾 湯葉	しょうが・インゲン もやし・小松菜・人参 えのき・人参・みつば	米 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 シュガーパイ	牛乳		パイシート グラニュー 糖
		蛋白質	19.1	18.8								
		脂質	17.8	16.3								
		食塩	0.9	1.1								
4	土	エネルギー	370	416	牛乳 焼きそば えのきの味噌汁 星たべよ パイン缶	豚肉・粉かつお 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり えのき・人参・ねぎ パイン缶	米 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 きな粉餅せんべい ハッピーターン	牛乳		きなこ餅 ハッピー ターン
		蛋白質	15.6	16.9								
		脂質	12.7	12.4								
		食塩	1.7	2.0								
6	月	エネルギー	542	629	牛乳 ご飯 豚肉コロッケ 大根サラダ 小松菜の味噌汁 たべっこ ベイビー	豚肉・チキンスープ・赤だし 揚げ・味噌	ケチャップ・キャベツ 大根・人参・きゅうり 小松菜・ねぎ	米 豚肉コロッケ・植物油・とんかつソース・塩 青じそドレッシング	牛乳 きな粉ふのラスク	牛乳 きな粉		おつゆ 麵 マーガリン 上白糖
		蛋白質	16.1	17.2								
		脂質	22.5	24.7								
		食塩	1.7	2.0								
7	火	エネルギー	414	426	牛乳 牛丼 カリフラワーのごま和え マリー 白菜の味噌汁	牛肉 さつま揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ カリフラワー・人参 白菜・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
		蛋白質	18.5	19.5								
		脂質	10.7	8.5								
		食塩	1.2	1.5								
8	水	エネルギー	524	564	牛乳 ご飯 ホイコーロー もやしの中華サラダ 中華スープ ビスコ	豚肉・チキンスープ・赤だし チキンスープ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン もやし・きゅうり・人参 えのき・玉ねぎ・わかめ	米 しょうゆ・酒・上白糖・なたね油 しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	牛乳 フライドポテト	牛乳	パセリ	シュースト ポテト 塩 植物油
		蛋白質	18.3	19.5								
		脂質	20.3	20.5								
		食塩	1.0	1.4								
9	木	エネルギー	499	531	牛乳 ロールパン 鶏のマーマレード焼き パナナ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	鶏肉 ツナ コンソメ	ブロッコリー・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ロールパン しょうゆ・マーマレード・じゃが芋・塩 エッグケア しょうゆ・塩	牛乳 マシュマロサンド	牛乳		全粒粉 クッキー マシュマロ
		蛋白質	20.7	22.8								
		脂質	21.5	23.8								
		食塩	1.8	2.4								
10	金	エネルギー	415	396	牛乳 筍ご飯 鯖の塩焼き チンゲン菜のお浸し 豆腐の味噌汁 ソフト サラダ	揚げ さば かつお節 絹ごし豆腐・味噌	たけのこ・人参 チンゲン菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ・塩 塩・酒・なたね油 しょうゆ・上白糖	お茶 フルーチェ 味しらべ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ) 味しらべ
		蛋白質	18.7	17.1								
		脂質	13.9	10.6								
		食塩	1.7	1.8								
11	土	エネルギー	399	465	牛乳 チャーハン 春雨スープ ぱりんこ 黄桃	ウインナー・チキンスープ チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン 玉ねぎ・人参 黄桃缶	米・しょうゆ・塩・ごま油 春雨・塩	牛乳 ソフトサラダ ラムネ	牛乳		ソフト サラダ ラムネ
		蛋白質	11.7	12.0								
		脂質	11.1	10.5								
		食塩	1.3	1.6								
13	月	エネルギー	503	595	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 餃子 中華スープ たべっこ ベイビー	木綿豆腐・豚ミンチ・味噌 餃子 チキンスープ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ もやし・えのき・にら	米 なたね油・ごま油・みりん・片栗粉 塩	牛乳 スティックケーキ	牛乳 鶏卵 チーズ		ホットケ ーキ ミックス 上白糖
		蛋白質	21.4	25.0								
		脂質	19.2	21.7								
		食塩	1.5	1.8								
14	火	エネルギー	342	377	牛乳 きつねうどん ブロッコリーの和え物 サッポロ ポテト バナナ	揚げ・細切り蒲鉾 揚げ・細切り蒲鉾	ほうれん草・人参・しめじ ブロッコリー・人参 バナナ	うどん・しょうゆ・上白糖・みりん しょうゆ・上白糖	牛乳 いももち	牛乳		じゃが芋 片栗粉 酒 しょうゆ 上白糖
		蛋白質	14.2	14.8								
		脂質	10.8	9.9								
		食塩	1.7	2.4								
15	水	エネルギー	443	467	牛乳 豚丼 キャベツのゆかり和え ビスコ わかめの味噌汁	豚肉 揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ キャベツ・人参・しその香 わかめ・玉ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 しょうゆ	牛乳 メープル蒸しパン	牛乳		メープル シロップ ホットケ ーキ ミックス
		蛋白質	19.0	20.3								
		脂質	11.7	9.8								
		食塩	1.6	2.0								

日曜日	栄養価			朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
	乳児	幼児	kcal			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
16木	エネルギー	496	562	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉 しょうが・ブロッコリー ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・塩・片栗粉・植物油 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 プリン ウエハース	牛乳		プリン ミックス マンナウエ ハース	
	蛋白質	19.3	22.3									
	脂質	18.8	21.6									
	食塩	1.2	1.6									
17金	エネルギー	357	346	牛乳 ソフト サラダ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 白菜のポン酢和え なめこの味噌汁	ホキ 小松菜 白菜・人参・コーン なめこ・玉ねぎ・ねぎ	米 酒・しょうゆ・みりん・無塩バター・上白糖 ポン酢・上白糖	お茶 たご焼き	粉かつお	青のり	ほうじ茶 たごやき とんかつ ソース	
	蛋白質	15.9	14.1									
	脂質	9.3	6.1									
	食塩	1.6	2.1									
18土	エネルギー	389	412	牛乳 ハッピー ターン	ウイナーピラフ コンソメスープ パイン缶	ウイナー・コンソメ コンソメ 玉ねぎ・人参・グリーンピース・マッシュルーム 玉ねぎ・パセリ パイン缶	米・なたね油・塩 しょうゆ・塩・じゃが芋	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた 焼 ラムネ	
	蛋白質	12.3	11.8									
	脂質	11.2	9.1									
	食塩	1.6	2.0									
20月	エネルギー	477	575	牛乳 たべっこ ベイビー	親子丼 豆菜サラダ さつま揚げの味噌汁	鶏卵・鶏肉 大豆・ツナ さつま揚げ・味噌 玉ねぎ・ねぎ	米・上白糖・みりん・しょうゆ・酒 ごまだれ	牛乳 ホットケーキ	牛乳		ホットケー キ メープルシ ロップ	
	蛋白質	19.8	22.4									
	脂質	17.1	18.8									
	食塩	1.8	2.5									
21火	エネルギー	486	537	牛乳 マリー	ご飯 チャプチェ 焼売 わかめスープ	豚肉・チキンスープ 焼売 チキンスープ 玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 わかめ・玉ねぎ・コーン	米 春雨・しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油 塩	牛乳 オレンジ寒天 星たべよ	牛乳		寒天 オレンジ ジュース 上白糖 星たべよ	
	蛋白質	18.5	20.6									
	脂質	14.3	14.8									
	食塩	1.6	1.9									
22水	エネルギー	579	621	牛乳 ビスコ	えんどうご飯 さわらの幽庵焼き 白菜の和え物 大根のすまし汁	さわら えんどう豆 レモン果汁・かぼちゃ 白菜・人参 大根・人参・ねぎ	米・塩 酒・みりん・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 クッキー	牛乳		小麦粉 上白糖 マーガリン	
	蛋白質	20.7	20.9									
	脂質	23.5	23.5									
	食塩	1.5	1.9									
23木	エネルギー	491	545	牛乳 バナナ	ご飯 煮込みハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	国産ハンバーグ・コンソメ ツナ コンソメ ケチャップ・人参 ブロッコリー・きゅうり 玉ねぎ・人参・パセリ	米 デミソース・上白糖 和風ドレッシング 塩・しょうゆ	牛乳 マシュマロおこし	牛乳		コーン フレーク マシュマロ 有塩バ ター	
	蛋白質	17.0	19.3									
	脂質	16.5	17.5									
	食塩	1.8	2.4									
24金	エネルギー	214	223	牛乳 ソフト サラダ	お弁当会			牛乳 源氏パイ ラムネ	牛乳		源氏パイ ラムネ	
	蛋白質	7.5	6.4									
	脂質	11.2	11.1									
	食塩	0.4	0.3									
25土	エネルギー	434	483	牛乳 ぱりんこ	チキンライス 野菜スープ 青りんごゼリー	コンソメ・鶏肉 コンソメ 玉ねぎ・人参・ケチャップ 玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン	米・塩・なたね油 しょうゆ・塩 青りんごゼリー	牛乳 きな粉餅せんべい 星たべよ	牛乳		きなこ餅 星たべよ	
	蛋白質	14.0	14.6									
	脂質	14.2	14.5									
	食塩	2.5	2.9									
27月	エネルギー	516	551	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯 肉団子の中華風あんかけ チンゲン菜のナムル 中華スープ	ミートボール・チキンスープ チキンスープ 玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ チンゲン菜・人参 玉ねぎ・人参・にら	米 なたね油・しょうゆ・上白糖・酢・片栗粉 ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	牛乳 さつま芋の バター焼き	牛乳		さつま芋 有塩バ ター	
	蛋白質	18.0	17.9									
	脂質	17.9	17.7									
	食塩	1.4	1.9									
28火	エネルギー	546	614	牛乳 たべっこ ベイビー	カレーライス キャベツのサラダ みかん缶	牛肉 玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 みかん缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 和風ドレッシング	牛乳 ウイナーパン	牛乳 ウイナー ヨーグルト		ホットケー キミックス なたね油	
	蛋白質	19.2	20.9									
	脂質	20.1	20.9									
	食塩	2.6	3.2									
30木	エネルギー	446	468	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚の照り焼き かぼちゃサラダ 揚げの味噌汁	ホキ 揚げ・味噌 ほうれん草 かぼちゃ・ミックスベジタブル しめじ・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・上白糖・酒 エッグケア	牛乳 ポップコーン	牛乳		ポップ コーン なたね油 塩	
	蛋白質	19.2	18.7									
	脂質	16.4	16.7									
	食塩	1.6	2.0									