

## 4月 献立表 幼児・長時間

2026年 4月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	カレーうどん ほうれん草とツナのマヨ和え お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	豚もも肉、蒸しかまぼこ、 削り節、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ね ぎ、ぶなしめじ、ほうれん そう、もやし	うどん	カレールウ、こいくち しょうゆ、マヨネー ズ、麦茶、自然の恵 みドーナツ	エネルギー 479kcal たんぱく質 17.1g 脂質 21.5g 炭水化物 58.1g 塩分 1.3g
2 木	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	豚もも肉、厚揚げ、大豆 水煮缶、削り節、牛乳	しょうが、にんじん、たま ねぎ、チンゲンサイ、たけ のこ、干しいたけ、はく さい、ヤングコーン、刻み 昆布、さやいんげん	うるち米、三温糖、かたく り粉、サラダ油、さつまい も	こいくちしょうゆ、中 華スープゴールド、 本みりん、麦茶、 バームクーヘン	エネルギー 512kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.4g 炭水化物 75.9g 塩分 0.7g
3 金	七分付き玄米 魚の煮付け やみつつきゅうり けんちん汁 お茶	◎牛乳 ◎ロールケーキ	赤魚、厚揚げ、削り節、牛 乳	しょうが、きゅうり、かぼ ちや、ごぼう、長ねぎ	七分つき米、三温糖、す りごま、ごま油、さとい も	こいくちしょうゆ、本 みりん、鶏がらだし、 食塩、麦茶、ロール ケーキ	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.8g 炭水化物 72.4g 塩分 1.2g
4 土	ミートスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎薄皮あんぱん	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセ リ、きゅうり	スパゲッティ、マーガリ ン、さつまいも、ジョア(マ スカット)、薄皮つぶあん ぱん	ミートソース、トマトケ ンチャップ、コンソメ、マ ヨネーズ	エネルギー 587kcal たんぱく質 24.4g 脂質 13.0g 炭水化物 74.9g 塩分 1.3g
6 月	七分付き玄米 肉じゃが 五目みそ汁 お茶	◎牛乳 ◎バタースティックパ ン	豚もも肉、削り節、牛乳	にんじん、たまねぎ、さや えんどう、だいこん、長ね ぎ	七分つき米、じゃがいも、 しらたき、三温糖、さとい も、バタースティックパン	こいくちしょうゆ、本 みりん、米みそ、麦 茶	エネルギー 491kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.0g 炭水化物 77.3g 塩分 0.8g
7 火	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ バナナ 牛乳	◎牛乳 ◎きな粉ウエハース	蒸しかまぼこ、さくらえ び、やりにか、豚もも肉、 牛乳	キャベツ、もやし、にんじ ん、青ピーマン、ぶなしめ じ、かぼちゃ、ブロッコ リー(生)、バナナ	サラダ油、さつまいも、す りごま	焼きそばめん、ウス ターソース、マヨネー ズ、きな粉ウエハー ス	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.0g 脂質 25.7g 炭水化物 71.2g 塩分 1.1g
8 水	ハヤシライス きゅうりとちくわのサラダ 牛乳 オレンジ(45g)	◎牛乳 ◎スティックパン	豚もも肉、焼き竹輪、牛 乳	にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、キャベツ、 きゅうり、みずな、ヤング コーン、コーン缶、パレン シアオレンジ	うるち米、押麦、じゃがい も、スティックパン	ハヤシルウ、コーンド レッシング	エネルギー 602kcal たんぱく質 26.0g 脂質 21.4g 炭水化物 83.8g 塩分 1.5g
9 木	マーボー丼 春雨の酢の物 お茶	◎牛乳 ◎バナナケーキ	木綿豆腐、高野豆腐、豚 ひき肉、ロースハム、牛 乳、卵、スキムミルク	なす、れんこん、青ピーマ ン、にんじん、しょうが、長 ねぎ、きゅうり、コーン缶、 バナナ	うるち米、ごま油、三温 糖、かたくり粉、はるさ め、薄力粉、練乳、マーガ リン、有塩バター	米みそ、中華スー プゴールド、穀物酢、こ いくちしょうゆ、麦茶、 ベーキングパウダー	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.3g 炭水化物 69.7g 塩分 0.9g
10 金	超熟ロール 鶏の唐揚げ新玉ソース 粉ふき芋 トマト 具だくさんオニオンスープ 牛乳	◎牛乳 ◎ビスコ	鶏もも肉、あおのり、ペー コン、牛乳	たまねぎ、トマト、にんじ ん、だいこん、パセリ	超熟ロール、かたくり粉、 三温糖、揚げ油、じゃが いも、さつまいも、有塩パ ター	こいくちしょうゆ、清 酒、コンソメゴールド ド、ビスコ	エネルギー 544kcal たんぱく質 21.8g 脂質 28.6g 炭水化物 57.4g 塩分 1.3g
11 土	カレースパゲッティ パンキンサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎薄皮クリームパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼ ちや、きゅうり	スパゲッティ、じゃがい も、さつまいも、ジョア(マ スカット)、薄皮クリー ムパン	カレールウ、マヨネー ズ	エネルギー 510kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.5g 炭水化物 72.8g 塩分 1.5g
13 月	ご飯 ホイコーロー 豆腐スープ オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎さつま芋とチーズ のケーキ	豚レバー、豚もも肉、木綿 豆腐、卵、牛乳、クリーム チーズ	にんじん、キャベツ、青 ピーマン、赤パプリカ、た まねぎ、チンゲンサイ、 カットわかめ、パレンシア オレンジ	うるち米、三温糖、さつま いも、練乳、マーガリン、 薄力粉	米みそ、清酒、本み りん、中華スー プゴールド、麦茶、ペー キングパウダー、パ ニラエッセンス	エネルギー 524kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.2g 炭水化物 76.1g 塩分 1.2g
14 火	食パン ハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトとウインナーのスープ 牛乳	◎牛乳 ◎アスパラビスケット	豚ひき肉、卵、おから、牛 乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、コーン缶、ブ ロccoli(生)、にんじ ん、パセリ	食パン、パン粉、じゃがい も、アスパラガスビスケッ ト	トマトケチャップ、マヨ ネーズ、コンソメゴー ルド	エネルギー 523kcal たんぱく質 25.0g 脂質 27.1g 炭水化物 54.0g 塩分 1.9g
15 水	チキンピラフ コールスローサラダ じゃが芋とコーンのスープ 牛乳	◎牛乳 ◎ココナッツサブレ	鶏もも肉、ロースハム、豆 乳、牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、ぶなしめじ、 コーン缶、キャベツ、きゅ うり、レーズン、パセリ	うるち米、コールスロード レッシング、じゃがいも、 ココナッツサブレ	コンソメゴールド	エネルギー 527kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.2g 炭水化物 72.8g 塩分 1.4g

16	七分付き玄米 さばのみぞれ煮 じゃが芋とひじきの煮物 豆腐のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	さばのみぞれ煮、干しひじき、はんぺん、削り節、絹ごし豆腐、乾燥わかめ、牛乳	さやいんげん、えのきたけ	七分つき米、じゃがいも、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、アメリカンドッグ	エネルギー 553kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.3g 炭水化物 80.0g 塩分 1.8g
17	超熟ロール シンデレラシチュー きゅうりとツナのサラダ 牛乳	◎一口チーズ ◎牛乳 ◎するめ	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、豆乳、ツナ缶	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ、きゅうり、キャベツ、コーン缶	超熟ロール、さつまいも、一口チーズ(鉄)、するめ	シチュールウ、マヨネーズ	エネルギー 555kcal たんぱく質 30.2g 脂質 27.9g 炭水化物 53.8g 塩分 2.3g
18	ちゃんぽん麺(土) マセドアンサラダ 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎自然の恵みドーナツ	豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、長ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶	中華めん、じゃがいも、さつまいも、ジョア(マスカット)	中華スープゴールド、マヨネーズ、自然の恵みドーナツ	エネルギー 694kcal たんぱく質 30.4g 脂質 21.1g 炭水化物 104.6g 塩分 1.6g
20	七分付き玄米 酢鶏 大根サラダ オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎カステラ	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、青ピーマン、だいこん、きゅうり、パレンシアオレンジ	七分つき米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、揚げ油、カステラ	穀物酢、こいくちしょうゆ、中華だし、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 619kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.8g 炭水化物 97.0g 塩分 1.0g
21	食パン 鶏のマーレード焼き ポパイサラダ トマト コンソメスープ 牛乳	◎牛乳 ◎ぱりんこ	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	オレンジマーレード、ほうれんそう、コーン缶、トマト、たまねぎ、にんじん、パセリ	食パン、かたくり粉、マカロニ、じゃがいも	こいくちしょうゆ、清酒、マヨネーズ、コンソメゴールド、ぱりんこ	エネルギー 526kcal たんぱく質 25.5g 脂質 27.0g 炭水化物 52.0g 塩分 1.5g
22	小松菜としらすの混ぜご飯 かぼちゃのそぼろ煮 厚揚げのみそ汁 お茶 バナナ	◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	干しえび、釜揚げしらす、鶏ひき肉、厚揚げ、乾燥わかめ、削り節、牛乳、プレーンヨーグルト、卵	こまつな、コーン缶、かぼちゃ、はくさい、バナナ、オレンジマーレード	うるち米、ごま油、かたくり粉、薄力粉、マーガリン、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 555kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.4g 炭水化物 83.3g 塩分 1.8g
23	ナポリタンスパゲティ ポテトサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎レモンケーキ	ウインナーソーセージ、豚もも肉、パルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、エリンギ、きゅうり、コーン缶	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも	トマトピューレー、トマトケチャップ、マヨネーズ、レモンケーキ	エネルギー 514kcal たんぱく質 21.7g 脂質 23.4g 炭水化物 62.7g 塩分 1.4g
24	超熟ロール 魚のフライオーロラソース せん野菜サラダ(キャベツ) 豆乳スープ(人参) 牛乳	◎アイスクリーム	ホキ、卵、ツナ缶、豆乳、生クリーム、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、マッシュルーム	超熟ロール、薄力粉、パン粉、揚げ油、アイスクリーム	マヨネーズ、トマトケチャップ、コンソメゴールド	エネルギー 491kcal たんぱく質 20.7g 脂質 21.8g 炭水化物 49.1g 塩分 1.3g
25	キッズピビンバ キャベツとコーンのサラダ (土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎スティックパン	豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、コーン缶	うるち米、ごま油、サラダ油、ジョア(マスカット)、スティックパン	おろしにんにく、清酒、焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ	エネルギー 614kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.2g 炭水化物 74.2g 塩分 0.8g
27	食パン ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎蒸しパン	豚もも肉、大豆、ベーコン、牛乳、パルメザンチーズ、ツナ缶、卵、きな粉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、コーン缶	食パン、じゃがいも、三温糖、スパゲッティ、薄力粉、マーガリン	トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ、パニラエッセンス、ベーキングパウダー	エネルギー 577kcal たんぱく質 30.3g 脂質 24.1g 炭水化物 68.7g 塩分 1.8g
28	厚揚げの卵とじ丼 青菜ともやしのマヨポンあえ オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	厚揚げ、鶏もも肉、卵、削り節、牛乳	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、根みつば、こまつな、もやし、パレンシアオレンジ	うるち米、三温糖、薄皮クリームパン	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、穀物酢、麦茶	エネルギー 525kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.7g 炭水化物 70.7g 塩分 0.7g
30	たけのご飯 キャベツと塩昆布の和え物 わかめのみそ汁 お茶 バナナ	◎コーンフレーク	油揚げ、鶏もも肉、削り節、かつお節、乾燥わかめ、木綿豆腐、牛乳	たけのこ、にんじん、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、塩昆布、えのきたけ、バナナ	うるち米、三温糖、コーンフレーク	こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶	エネルギー 501kcal たんぱく質 21.1g 脂質 11.0g 炭水化物 82.7g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上時の屋食・屋おやつ合計です