

2026年04月

献立表

苗場保育園・えんがわ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	納豆ごはん 肉豆腐 磯和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、 ごま油、塩麹、て んさい含蜜糖	厚揚げ、豚肉(もも)、 納豆、豆みそ、にぼ し、ツナ油漬缶、厚け ずり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だ いこん、こまつな、まいだけ、しい だけ、スナッフえんどう、ねぎ、チ ンゲンサイ、しらたき、焼きのり、 ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし
2	木	黒米入りごはん 鯖のごまみそ焼き 納豆和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、 黒米、油、てんさ い含蜜糖	さわら、豚肉(ロー ス)、豆みそ、納豆、 にぼし、ちりめんじゃ こ、いわし(煮干し)、 かつお節	キャベツ、たまねぎ、に んじん、ごま、にら、ね りごま、あおさのり	おこめせんべい にぼし
3	金	納豆ごはん 田舎風煮 レモン酢和え みそ汁	炊き込みご飯 にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、てん さい含蜜糖、塩麹	鶏もも肉、納豆、木綿 豆腐、ちくわ、豆み そ、にぼし、油揚げ、 厚けずり、いわし(煮 干し)	にんじん、だいこん、こまつ な、キャベツ、切り干しだい こん、ごぼう、レモン、ス ナッフえんどう、生わかめ、 えのきだけ、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
4	土	カレーうどん おかか和え	おにぎり にぼし	ゆでうどん、米、 じゃがいも、片栗 粉	豚肉(肩ロース)、油 揚げ、にぼし、き な粉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ねぎ、まい だけ、スナッフえん どう、ごま	おこめせんべい にぼし おこめせんべい
5	日						
6	月	納豆ごはん 高野豆腐のトトロ煮 ツナ和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、 片栗粉、焼ふ、こ め油	納豆、鶏ひき肉、豚肉 (ロース)、豆みそ、凍 り豆腐、にぼし、ツナ 油漬缶、厚けずり、い わし(煮干し)	にんじん、キャベツ、だ いこん、たまねぎ、こまつ な、コーン缶、しいた け、ごぼう、ねぎ、生わ かめ、干しいたけ、 しょうが	おこめせんべい にぼし
7	火	もち麦入りごはん 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、 ごま油、はるさ め、もち麦、片栗 粉、てんさい含蜜 糖	木綿豆腐、豚ひき肉、 さけ(塩)、豆みそ、 にぼし、油揚げ、厚け ずり、いわし(煮干し)	もやし、にんじん、だい こん、たまねぎ、生わか め、スナッフえんどう、 ねぎ、ごま、しょうが、 干しいたけ、あおのり	おこめせんべい にぼし
8	水	だだちゃ豆ごはん 鯖の文化干し じゃがひじき みそ汁	さつまいも入り蒸しパン にぼし	七分つき米、じゃがい も、中力粉、さつまい も、米粉、油、てんさ い含蜜糖、豆乳マーガ リン、ごま油、米	さば、豆乳、厚揚げ、 豚ひき肉、豆みそ、に ぼし、厚けずり、いわ し(煮干し)	キャベツ、にんじん、ま いだけ、ごぼう、グリー ンアスパラガス、えだま め(冷凍)、ひじき、干 しいたけ	おこめせんべい にぼし
9	木	黒米入りごはん ミートローフ ボン酢和え みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、ごま 油、黒米、油、て んさい含蜜糖	豚ひき肉、木綿豆腐、 豚レバー、豆みそ、に ぼし、ツナ油漬缶、大 豆(乾)、ちりめん じゃこ、米みそ(赤色 辛みそ)、いわし(煮 干し)	にんじん、キャベツ、た まねぎ、コーン缶、切り 干しだいこん、まいだ け、れんこん、こまつ な、ごぼう、しょうが	おこめせんべい にぼし
10	金	お弁当の日 	せんべい				おこめせんべい
11	土	鶏肉の照り焼き丼 おかか和え みそ汁	まぜごはん にぼし	米、てんさい含蜜 糖	鶏もも肉(皮付き)、 厚揚げ、ツナ油漬缶、 豆みそ、にぼし、かつ お節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、た まねぎ、こまつな、なめ こ、ねぎ、スナッフえん どう、ごま、しょうが、 焼きのり	おこめせんべい にぼし
12	日						
13	月	ごはん 煮魚 ごま酢和え みそ汁	ツナそぼろごはん にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、てん さい含蜜糖	さわら、豆みそ、 にぼし、ツナ油漬 缶、凍り豆腐、い わし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ま いだけ、こまつな、コー ン缶、切り干しだいこ ん、生わかめ、ねぎ、い んげん、ごま、しょう が、めんどう(巻物用)	おこめせんべい にぼし
14	火	納豆もち麦入りごはん 肉豆腐 磯和え みそ汁	ひじきおにぎり にぼし	七分つき米、米、 もち麦、塩麹、て んさい含蜜糖	厚揚げ、豚肉(もも)、 納豆、鶏ひき肉、豆み そ、にぼし、油揚げ、 厚けずり、いわし(煮 干し)	キャベツ、にんじん、た まねぎ、こまつな、しい だけ、スナッフえんどう、チンゲン サイ、しらたき、ねぎ、ごま、焼き のり、ひじき	おこめせんべい にぼし
15	水	ごはん かれのフライ 甘酢和え みそ汁	鶏ごぼうごはん にぼし	七分つき米、米、じゃ がいも、揚げ油、中力 粉、パン粉、ごま油、 てんさい含蜜糖	かれない、木綿豆 腐、鶏もも肉、豆 みそ、にぼし、厚 けずり、いわし(煮 干し)	キャベツ、にんじん、ほうれ んそう、スナッフえんどう、 ごま、なめこ、ただけご、こ ぼう、えのきだけ、にら、 しょうが、鶏みこんが	おこめせんべい にぼし
16	木	黒米入りごはん 鯖のごまみそ焼き 納豆和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、 黒米、油、てんさ い含蜜糖	さわら、豚肉(ロー ス)、豆みそ、納豆、 にぼし、いわし(煮干し)、かつお 節	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、にら、ご ま、ねりごま、あおさ のり	おこめせんべい にぼし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	金	納豆ごはん 田舎風煮 じゃこ炒め みそ汁	ドーナツ にぼし	七分つき米、小麦粉、 油、米粉、じゃがいも、 てんさい含蜜糖、豆乳 マーガリン、塩麹、米	鶏もも肉、納豆、 木綿豆腐、ちく わ、豆みそ、にぼ し、ちりめんじゃ こ、厚けずり、き な粉、いわし(煮干 し)	だいこん、 キャベツ、に んじん、たま ねぎ、ごぼ う、スナッフ えんどう、生 わかめ	おこめせんべい にぼし	
18	土	入園交流会 					おこめせんべい にぼし	
19	日							
20	月	納豆ごはん 高野豆腐のトトロ煮 ツナ和え みそ汁	ミネラルふりかけごはん にぼし	七分つき米、米、片栗 粉、焼ふ、ごめ油	納豆、鶏ひき肉、 にぼし、豆みそ、 凍り豆腐、ツナ油 漬缶、いわし(煮干 し)、かつお節、厚 けずり	キャベツ、にんじ ん、だいこん、たま ねぎ、こまつな、 コーン缶、しいた け、ねぎ、ごま、生 わかめ、しょうが、 あおのり	おこめせんべい にぼし	
21	火	もち麦入りごはん 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル みそ汁	まめめ味噌豆 にぼし	七分つき米、ごま油、は るさめ、もち麦、ごめ 油、片栗粉、てんさい含 蜜糖、米	木綿豆腐、豚ひき 肉、豆みそ、大豆 (乾)、にぼし、 油揚げ、凍り豆 腐、米みそ(炭色 辛みそ)、厚けず り	もやし、にんじん、だ いこん、たまねぎ、ま いだけ、スナッフえん どう、ねぎ、ごま、 しょうが、干しいた け	おこめせんべい にぼし	
22	水	ごはん 鯖の文化干し じゃがひじき みそ汁	わかめおにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃ がいも、油	さば、厚揚げ、豚 ひき肉、豆みそ、 にぼし、ちりめん じゃこ、厚けず り、いわし(煮干 し)	キャベツ、にんじ ん、まいだけ、ごぼ う、グリーンアスパ ラガス、生わかめ、 ひじき、ごま、干 しいたけ	おこめせんべい にぼし	
23	木	黒米入りごはん ごま揚げ ボン酢和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃ がいも、ごめ油、油、 黒米、米粉、塩麹	豚レバー、納 豆、豆みそ、にぼ し、ツナ油漬 缶、いわし(煮干 し)	にんじん、キャベ ツ、コーン缶、切 り干しだいこん、ま いだけ、スナッフえん どう、ねぎ、しょう が、ごま	おこめせんべい にぼし	
24	金	カレーライス ゆかり和え	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、じゃがい も、中力粉、油、米	豚肉(もも)、豆 乳、厚けずり、に ぼし、大豆 (乾)、ちりめん じゃこ	にんじん、た まねぎ、キャ ベツ、切り干 しだいこん、 まいだけ、 コーン缶、あ おさのり	おこめせんべい にぼし	
25	土	ごはん 魚の塩麹焼き ゆかり和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	七分つき米、マカロ ニ、じゃがいも、塩 麹、てんさい含蜜糖、 米	さわら、きな 粉、豆みそ、にぼ し、いわし(煮 干し)	キャベツ、たま ねぎ、切り 干しだいこ ん、にんじ ん、コー ン缶、あ おさのり	おこめせんべい にぼし	
26	日							
27	月	納豆ごはん 肉じゃが じゃこ和え みそ汁	鯖ごはん にぼし	七分つき米、じゃがい も、油、てんさい含蜜 糖、ごま油、片栗粉、 米	豚肉(もも)、納 豆、豆みそ、にぼ し、さば、ちりめ んじゃこ、厚けず り、いわし(煮干 し)	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、だい こん、こまつな、ま いだけ、ねぎ、ごぼ う、いんげん	おこめせんべい にぼし	
28	火	もち麦入りごはん かれのフライ 甘酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃ がいも、揚げ油、中力 粉、パン粉、ごま油、 てんさい含蜜糖	かれない、木綿豆 腐、鶏ひき肉、 豆みそ、にぼ し、いわし(煮干 し)	キャベツ、ほうれん そう、スナッフえん どう、ごま、なめ こ、ねぎ、にら、 しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし	
29	水	昭和の日 						
30	木	黒米入り納豆ごはん 煮魚 ごま酢和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、黒 米、ごま油、てんさい 含蜜糖	さわら、納豆、 豆みそ、にぼ し、ちりめん じゃこ、いわし (煮干し)	キャベツ、たま ねぎ、まい だけ、こまつ な、にんじ ん、コー ン缶、あ おさのり	おこめせんべい にぼし	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	512 kcal		鉄	3.7 mg
				たんぱく質	22.1 g		カルシウム	193 mg
				脂質	13.8 g		ビタミンC	16 mg
				塩分	1.5 g		食物繊維	5 g

- 献立は食材の都合により変更する場合があります。
- 飲み物は、朝おやつ・昼食は浄水、15時おやつは麦茶です。
- 乳児クラスは、もち麦・黒米の日には白米もしくは七分米を提供しています。

4月の献立は進級し環境に慣れてない子どもたちが多く、子ども達の好きなメニューを組み合わせたり、新たなメニューを3品混ぜ込み楽しい給食の時間になるような献立作成に努めました♪
 どれか分かりますか？新メニューの日は掲示している給食にもお知らせをしますので保護者の皆さまも、
 どのメニューかを検討しながら給食を見るのを楽しみにしてもらえると嬉しいです！
 また何か相談事やレシピを知りたい等ありましたらお気軽に給食室にお声がけください☆

