

予定献立表(通園) 令和8年4月分

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
2 木	ごはん	どりの照り焼き、茹いんげん かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ 里芋と麩の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	里芋、米、焼 ふ、マヨネー ズ、すりご ま、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉、米みそ、 牛乳	みかん缶、かほ ちや、ブロッコリー、 いんげん	エネルギー 348 たんぱく質 18.4 カルシウム 115 食物繊維 4.0 食塩 1.3	おかき
3 金	ごはん	ツナカレー キャベツとブロッコリーのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(黄桃缶) ヨーグルト	米、じゃがい も、小麦粉、 油	ヨーグルト、 ツナ缶、ホ イップクリー ム、バター、 粉チーズ	かぶ、もも缶、キャベ ツ、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、か ぶ葉	エネルギー 366 たんぱく質 10.6 カルシウム 142 食物繊維 4.7 食塩 1.5	バナロア
6 月	ごはん	煮込みハンバーグ、にんじん甘 菜、マヨネーズ、きゅうりのサラダ 大根と白菜のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、パ ン粉、油、片 栗粉	牛乳、卵、豚 ひき肉、牛ひ き肉	だいこん、キャベツ、 みかん缶、にんじ ん、たまねぎ、はくさ い、きゅうり、トマト缶	エネルギー 346 たんぱく質 13.4 カルシウム 120 食物繊維 2.4 食塩 1.3	プリン
7 火	ごはん	かじきのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草と白菜のお浸し 冬瓜と万能ねぎの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、小麦粉、 じゃがいも、 マヨネーズ、 片栗粉	牛乳、かじ き、米みそ、 粉チーズ、か つお節	はくさい、とうがん、 りんご、ほうれん草、 クリームコー ン缶、万能ねぎ	エネルギー 310 たんぱく質 15.4 カルシウム 12.9 食物繊維 2.4 食塩 1.5	バナナマフィン
8 水	お赤飯	小田巻蒸し 白菜と人参のゆかり和え 小松菜と花麩のすまし汁 くだもの(白桃缶) 牛乳、お祝いケーキ	米、干しとう めん、焼ふ、 片栗粉	牛乳、卵、鶏 ひき肉、あず き	はくさい、もも缶、に んじん、こまつな、か ぼちゃ、いんげん、し いたけ	エネルギー 346 たんぱく質 13.5 カルシウム 151 食物繊維 3.2 食塩 1.3	かぼちゃ蒸しパン
9 木	食パン いちごジャム	マカロニグラタン ツナサラダ(キャベツ・きゅうり)フレドレ ズッキーニと青梗菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	食パン、マカ ロニ、小麦 粉、油、砂 糖、パン粉	牛乳、鶏ひき 肉、ツナ缶、 バター、粉 チーズ	キャベツ、ズッキ ーニ、もも缶、にんじ ん、チンゲンサイ、た まねぎ、きゅうり、い ちごジャム、グリーン ピース	エネルギー 336 たんぱく質 14.2 カルシウム 177 食物繊維 4.5 食塩 1.6	ももゼリー
10 金	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ キャベツとみかんのサラダ なすとチンゲンサイの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、木綿 豆腐、鶏ひき 肉、米みそ	なす、キャベツ、パ ナナ、にんじん、み かん缶、チンゲンサ イ、ねぎ、きゅうり、 いんげん	エネルギー 338 たんぱく質 13.3 カルシウム 158 食物繊維 3.6 食塩 1.2	ミルクゼリー
13 月	ごはん	五目卵焼き 小松菜白菜海苔かつお和え なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、卵、米 みそ、鶏ひき 肉、かつお節	はくさい、なす、りん ご、こまつな、ねぎ、 いんげん、にんじ ん、たまねぎ、しい たけ、焼きのり	エネルギー 300 たんぱく質 12.9 カルシウム 143 食物繊維 3.1 食塩 1.4	バナロア
14 火	ごはん	チキントマト煮 グリーンポテト(ほうれん草) 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(みかん) ヨーグルト	米、じゃがい も、片栗粉	ヨーグルト、 鶏もも肉、 バター	とうがん、みかん 缶、トマト缶、たま ねぎ、万能ねぎ、ほう れん草、にんじん、 にんにく	エネルギー 326 たんぱく質 14.9 カルシウム 124 食物繊維 4.8 食塩 1.3	ココア蒸しパン
15 水	中華丼	ツナマヨひじきサラダ じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがい も、片栗粉、 砂糖、マヨ ネーズ、すり ごま、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、ツナ油漬 缶	バナナ、はくさい、に んじん、いんげん、 ほうれん草、ひじき	エネルギー 329 たんぱく質 12.5 カルシウム 133 食物繊維 7.3 食塩 1.3	ミルク餅

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
16 木	ごはん	かぼちゃのクリームシチュ ウラトウユ 里芋と万能ねぎのスー くだもの(白桃缶) 牛乳	米、里芋、小 麦粉、油	牛乳、鶏もも 肉、バター	もも缶、カットマト 缶、かぼちゃ、たま ねぎ、なす、ズッ キーニ、にんじん、 万能ねぎ、グリーン ピース、にんにく	エネルギー 318 たんぱく質 16.0 カルシウム 116 食物繊維 2.9 食塩 1.2	とろける杏仁豆腐
17 金	ごはん	鶏肉ピカタ(銀あん)、ゆでブロッコ リーポテ 大根と万能ねぎのスー くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがい も、油、小麦 粉、片栗粉	牛乳、鶏もも 肉、卵、豚ひ き肉、粉チー ズ	だいこん、バナナ、 ブロッコリー、万能 ねぎ、にんじん、たま ねぎ、いんげん	エネルギー 322 たんぱく質 17.3 カルシウム 111 食物繊維 4.1 食塩 1.3	おかき
20 月	スパゲティ	ミートソース ブロッコリー人参ツナのスー じゃがいもとほうれん草のスー くだもの(バナナ) ココア牛乳	スパゲティ、 じゃがいも、 小麦粉、砂 糖、マカロ ニ、油	牛乳、豚ひき 肉、ツナ缶、 粉チーズ	ブロッコリー、パ ナナ、にんじん、たま ねぎ、ほうれん草	エネルギー 322 たんぱく質 14.4 カルシウム 113 食物繊維 6.4 食塩 1.6	とろける杏仁豆腐
21 火	ごはん	鮭のちやんちゃん焼き かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ ほうれん草と麩のすまし汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、マ ヨネーズ、 油、焼ふ、す りごま、片栗 粉	牛乳、さけ、 卵、米みそ	もも缶、かぼちゃ、ブ ロッコリー、キャベ ツ、ほうれん草、た まねぎ、にんじん	エネルギー 310 たんぱく質 16.4 カルシウム 112 食物繊維 2.5 食塩 1.4	フレンチトースト
22 水	ごはん	ポークビーンズ かぼちゃサラダ 大根と青梗菜のスー ヨーグルト くだもの(黄桃缶)	米、マヨネー ズ、小麦粉	ヨーグルト、 豚肉、大豆 水煮缶、ホ イップクリー ム、バター	だいこん、かぼちゃ、 もも缶、たまねぎ、に んじん、チンゲンサ イ、グリーンピース	エネルギー 372 たんぱく質 13.3 カルシウム 128 食物繊維 4.1 食塩 1.2	お祝いケーキ
23 木	ゆかりごはん	にんじん豆腐 いんげんとブロッコリーのごま和え 万能ねぎと麩の味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、砂糖、焼 ふ、すりご ま、片栗粉	牛乳、卵、米 みそ	りんご、ブロッ コリー、いんげん、に んじん、万能ねぎ	エネルギー 306 たんぱく質 14.2 カルシウム 135 食物繊維 4.0 食塩 1.4	ミルクココアプリン
24 金	ごはん	鯖のムニエルカレーソース バスアサラダ(マヨネーズ) なすと青梗菜のスー くだもの(みかん) 牛乳	米、小麦粉、 マヨネーズ、 スバゲティ、 油	牛乳、たら、 ハム、バター	なす、みかん缶、に んじん、チンゲンサ イ、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、いんげ ん	エネルギー 334 たんぱく質 15.0 カルシウム 119 食物繊維 3.0 食塩 1.3	フルーツヨーグルト
27 月	ごはん	マーボー豆腐 キャベツとほうれん草の甘酢和え じゃがいもと小松菜のスー くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、砂糖、片 栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし 豆腐、豚ひき 肉、米みそ	キャベツ、もも缶、に んじん、こまつな、 ねぎ、ほうれん草	エネルギー 295 たんぱく質 11.7 カルシウム 146 食物繊維 5.2 食塩 1.4	ももゼリー
28 火	ごはん	チキンクリームグラタン(備蓄) キャベツとトマトのサラダ かぶとかぶ葉のスー くだもの(みかん) ヨーグルト	食事は楽し 鶏肉のクレー ム煮、米、 じゃがいも、 砂糖、油	ヨーグルト	キャベツ、みかん 缶、ほうれん草、ト マト	エネルギー 325 たんぱく質 10.0 カルシウム 101 食物繊維 3.9 食塩 1.3	みたらしもち
30 木	人参ごはん	さわらのごま味噌焼き、茹いんげん 切り干し大根煮つけ 小松菜と麩のすまし汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、焼 ふ、すりご ま、片栗粉	牛乳、さわ ら、油揚げ、 米みそ、パ ター	もも缶、にんじん、い んげん、こまつな、 切り干しだいこん	エネルギー 354 たんぱく質 17.0 カルシウム 172 食物繊維 4.4 食塩 1.7	プリン

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。
※4月28日は、食形態が「軟菜(普通)」~まともりマッシュまではチキンクリームグラタン、なめらかペーストは鶏肉と野菜を提供します。