

2026年04月

献立表

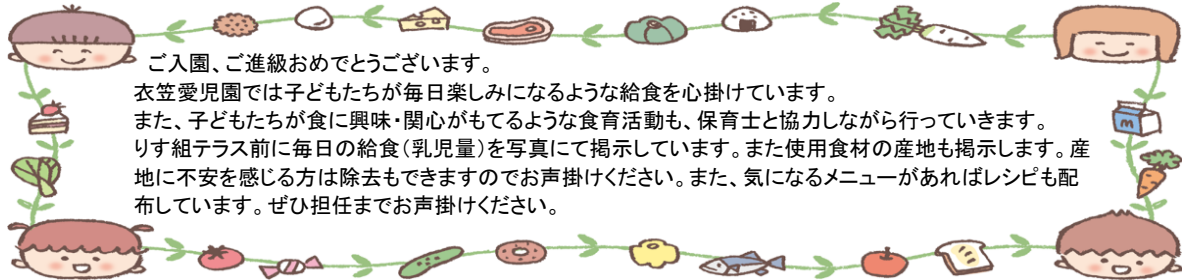
日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g) ①は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
01 水	昼食	洋風寿司 大根のそぼろ煮 豆腐とワカメの清まし オレンジ	米、砂糖、油 砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	きゅうり、ホールコーン缶、人参 だいこん、人参、いんげん 長ねぎ、かつわかめ オレンジ	米酢、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ	626.0(505.8) 23.3(19.9) 21.9(18.9) 2.0(1.5)
	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	食パン	ツナ油漬缶 牛乳	きゅうり	マヨドレ	
02 木	昼食	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 野菜の塩昆布和え 凍り豆腐の味噌汁	米 油、片栗粉、砂糖	たら	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、人参、塩こんぶ 小松菜	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ	603.5(487.2) 22.9(19.6) 17.4(15.8) 3.0(2.2)
	午後おやつ	コーンフレークスナック 牛乳	玄米フレーク	バター 牛乳			
03 金	昼食	五目あんかけ焼きそば 茹でブロッコリー 大根スープ バナナ	焼きそばめん、片栗粉、油、砂糖 油	豚肉	もやし、玉ねぎ、人参、しめじ、黄ピーマン、チンゲンサイ ブロッコリー だいこん、人参、えのき バナナ	しょうゆ、食塩 マヨドレ しょうゆ、食塩	478.7(406.1) 17.1(15.7) 12.9(12.9) 2.6(1.9)
	午後おやつ	カレーピラフ 麦茶	米	豚ひき肉、バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース	食塩、カレー粉、コンソメ	
04 土	昼食	マーボー丼 ペーコンとレタスのスープ ゼリー	米、砂糖、片栗粉、油 油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ペーコン	人参、にら、長ねぎ レタス、玉ねぎ、人参	しょうゆ コンソメ、しょうゆ	395.0(278.7) 15.0(10.9) 12.0(8.4) 1.2(0.8)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
06 月	昼食	ハヤシライス コロコロサラダ キャベツのスープ バナナ	米、じゃが芋、油 フリンチドレッシング 油	豚肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ だいこん、きゅうり、ホールコーン缶、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参 バナナ	ハヤシルウ コンソメ、食塩	661.3(536.0) 19.5(17.3) 21.2(18.5) 2.5(1.9)
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、チーズ 牛乳			
07 火	昼食	ご飯 肉じゃが きゅうりの和え物 ほうれん草と大根の味噌汁	米 じゃが芋、砂糖 ごま油、白ごま	豚肉	しらたき、人参、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり だいこん、ほうれん草	しょうゆ しょうゆ、食塩	595.9(481.9) 20.9(18.2) 16.1(14.9) 2.2(1.6)
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	メーブルシロップ	牛乳、バター 牛乳			
08 水	昼食	黒糖パン チキンカツ ポテトサラダ かぶのスープ	黒糖パン 油、パン粉、小麦粉 じゃが芋 油	鶏むね肉 ちくわ	きゅうり、人参 かぶ、玉ねぎ、人参、かぶ・葉 きゅうり	食塩、中濃ソース マヨドレ しょうゆ、食塩 米酢	500.7(450.2) 20.4(19.1) 17.6(17.2) 0.9(0.9)
	午後おやつ	鮭きゅうりご飯 麦茶	米、砂糖、白ごま				
09 木	昼食	ご飯 カジキの地中海ソテー 切り干し大根の煮物 ニラの味噌汁	米 片栗粉、小麦粉、油、砂糖 砂糖、油	かじき、バター 油揚げ 米みそ、煮干し	にんにく、しょうが 人参、切り干しだいこん、グリーンピース 玉ねぎ、にら、人参	しょうゆ、米酢 しょうゆ	629.0(505.0) 26.2(21.9) 18.1(16.3) 3.2(2.3)
	午後おやつ	スイートポテトパン 牛乳	コッペパン、さつま芋、はちみつ 牛乳	牛乳、バター 牛乳			
10 金	昼食	スパゲッティイタリアン ブロッコリーのドレッシング和え コーンクリームスープ オレンジ	スパゲティー、油、砂糖 油 油	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン缶 オレンジ	ケチャップ 米酢、食塩 食塩	521.3(442.5) 18.8(17.3) 13.4(13.3) 1.2(0.9)
	午後おやつ	シーチキン御飯 麦茶	米、砂糖	ツナ油漬缶	ホールコーン缶	しょうゆ	
11 土	昼食	かやくご飯 さつま汁 ゼリー	米、砂糖、油 さつま芋	鶏もも肉、油揚げ 米みそ、煮干し	人参、きゅうり、ごぼう、グリーンピース 人参、長ねぎ	しょうゆ	412.1(290.6) 14.0(10.2) 9.3(6.5) 1.9(1.3)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
13 月	昼食	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 甘酢キャベツ 大根の味噌汁	米 片栗粉、油 砂糖、白ごま	鶏もも肉 米みそ 米みそ、油揚げ、煮干し	しょうが キャベツ、きゅうり、人参 だいこん	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ	636.3(509.7) 29.1(23.9) 21.4(18.6) 2.0(1.5)
	午後おやつ	メーブルクッキー 牛乳	小麦粉、油、砂糖、メーブルシロップ 牛乳	豆乳 牛乳			
14 火	昼食	肉みそあんかけうどん かぼちゃの甘煮 小松菜とえのきの清まし バナナ	干しうどん、砂糖、片栗粉、油 砂糖	豚ひき肉、米みそ	人参、ホールコーン缶、長ねぎ かぼちゃ 小松菜、えのき バナナ	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ	551.9(457.3) 19.5(17.4) 11.5(11.9) 5.1(3.7)
	午後おやつ	なめたけごはん 麦茶	米	ツナ油漬缶	小松菜、なめたけ	しょうゆ	
15 水	昼食	菜の花ご飯 チキンチーズハンバーグ キャベツのツナマヨネーズ和え 麩と水菜の清まし オレンジ	米、油、砂糖 パン粉、油 白玉麩	鶏ひき肉、脱脂粉乳、ミックスチーズ、牛乳 ツナ油漬缶	小松菜、ホールコーン缶 玉ねぎ、えのき キャベツ、きゅうり、人参 水菜 オレンジ	食塩 ケチャップ、中濃ソース、食塩 マヨドレ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ	695.3(554.2) 27.6(22.9) 25.9(21.8) 1.5(1.1)
	午後おやつ	ホイップジャムサンド 牛乳	コッペパン 牛乳	ホイップクリーム 牛乳	いちごジャム		



※ひよこ・りす組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)と赤ちゃんせんべいを食べます。

衣笠愛児園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g) ①は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			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	その他	
16 木	昼食	バターロール 鮭のクリーム・マヨネーズ焼き じゃがいものおかかバター 春雨スープ	ロールパン	じゃが芋 春雨、油	さけ バター、かつお節	玉ねぎ、クリームコーン缶、ピーマン しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩	470.8(429.3) 22.6(20.7) 14.4(14.9) 1.9(1.6)
	午後おやつ	おにぎり(チーズ・おかか) 麦茶	米	チーズ、かつお節	焼きのり	しょうゆ	
17 金	昼食	ご飯 すき焼き風煮(豆腐入り) もやし・きゅうりのナムル キャベツの味噌汁	米 砂糖、油 油、白ごま、ごま油	木綿豆腐(水切り)、豚肉	しらたき、玉ねぎ、人参、いんげん もやし、きゅうり、人参 キャベツ	しょうゆ しょうゆ、食塩	539.1(445.1) 21.4(18.7) 15.6(14.7) 4.1(3.0)
	午後おやつ	わかめうどん 麦茶	干しうどん			しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	
18 土	昼食	チキンライス もやしスープ ゼリー	米、油 油	鶏もも肉	玉ねぎ、きゅうり、マッシュルーム、人参、ピーマン もやし、玉ねぎ、人参	ケチャップ、白こしょう、食塩 食塩、しょうゆ	319.4(225.8) 8.5(6.3) 5.5(3.9) 0.7(0.5)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
20 月	昼食	ご飯 鶏肉・大根の煮物 きゅうりの梅あえ 白菜の味噌汁	米 砂糖 砂糖	鶏肉(もも皮なし) かつお節 米みそ、油揚げ、煮干し	だいこん、人参、いんげん きゅうり、うめびしお 白菜	しょうゆ しょうゆ	557.8(455.2) 27.2(22.6) 15.8(14.7) 2.7(2.0)
	午後おやつ	きな粉サンド 牛乳	食パン、砂糖	バター、きな粉 牛乳			
21 火	昼食	ご飯 ふわふわ豆腐シュウマイ 変わりきんぴら かぶの味噌汁	米 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 砂糖、白ごま、油	鶏ひき肉、木綿豆腐(水切り)、かにかまぼこ さつま揚げ 米みそ、油揚げ、煮干し	玉ねぎ、しょうが 人参、ごぼう、グリーンピース かぶ、かぶ・葉 キャベツ	しょうゆ しょうゆ	475.9(400.9) 20.9(18.3) 9.2(10.3) 2.8(2.0)
	午後おやつ	お好み焼き 麦茶	小麦粉、油	ちくわ、かつお節		中濃ソース	
22 水	昼食	カレーうどん さつま芋のサラダ オレンジ	干しうどん、油、砂糖、片栗粉 さつま芋、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、油揚げ ツナ油漬缶	玉ねぎ、人参、長ねぎ ブロッコリー、玉ねぎ オレンジ	かつおだし汁、カレーウ、しょうゆ マヨドレ、食塩	534.1(451.0) 17.7(16.4) 16.2(15.2) 4.1(3.1)
	午後おやつ	きのこご飯 麦茶	米、砂糖、ごま油	油揚げ	しめじ、人参	しょうゆ	
23 木	昼食	チーズパン 揚げフンタンのくずあんかけ 中華サラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ 牛乳	ロールパン 油、砂糖、片栗粉 春雨、油、砂糖、白ごま じゃが芋、油	チーズ 豚ひき肉 かにかまぼこ 牛乳	長ねぎ きゅうり、ホールコーン缶、人参 玉ねぎ、人参	しょうゆ、食塩 米酢、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩	570.7(500.9) 18.4(17.9) 21.0(19.8) 1.9(1.6)
	午後おやつ	五平餅 麦茶	米、すりごま(白)、砂糖	米みそ		本みりん、しょうゆ	
24 金	昼食	ご飯 さわらの梅干し煮 わかめときゅうりの酢の物 玉ねぎとお麩の味噌汁	米 砂糖 砂糖 白玉麩	さわら しらす干し 米みそ、煮干し	うめ干し、長ねぎ、しょうが きゅうり、かつわかめ 玉ねぎ	しょうゆ、本みりん 米酢、しょうゆ、食塩	468.9(416.8) 25.0(22.7) 6.5(8.4) 3.2(2.4)
	午後おやつ	ジョア バナナ		ジョア マスカット バナナ			
25 土	昼食	炒飯 白菜のスープ ゼリー	米、油 油	豚ひき肉	きゅうり、人参、長ねぎ、ピーマン 白菜、玉ねぎ、人参	しょうゆ しょうゆ、食塩	312.3(220.8) 9.7(7.2) 7.3(5.1) 0.8(0.5)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
27 月	昼食	中華丼 きゅうりともやしの酢の物 ワカメとじゃが芋のスープ オレンジ	米、片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖 じゃが芋、油	豚肉、なると ツナ油漬缶	白菜、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ もやし、きゅうり、人参 かつわかめ オレンジ	しょうゆ、食塩 米酢、しょうゆ しょうゆ	646.2(519.6) 19.4(17.2) 23.5(20.1) 2.1(1.6)
	午後おやつ	もっちりいもドーナッツ 牛乳	さつま芋、片栗粉、砂糖、揚げ油 牛乳	バター、牛乳 牛乳			
28 火	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 炒りなます かぼちゃと油揚げの味噌汁	米 砂糖、白ごま、ごま油	ぶり	しょうが だいこん、人参、ごぼう、グリーンピース かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、米酢	634.0(508.3) 27.3(22.7) 24.3(20.7) 2.7(2.0)
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、砂糖	バター 牛乳			
30 木	昼食	ぶどうパン 肉団子の甘酢あん ジャーマンポテト ブロッコリーのスープ 牛乳	ぶどうパン パン粉、砂糖、片栗粉、油 じゃが芋、油 油	豚ひき肉、スキムミルク、牛乳 ペーコン、バター 牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ 玉ねぎ、パセリ 玉ねぎ、ブロッコリー	しょうゆ、米酢、食塩 食塩 コンソメ、食塩	578.4(496.1) 24.5(21.6) 18.5(16.9) 1.6(1.3)
	午後おやつ	おにぎり(青のり・ごま・じゃこ) 麦茶	米、白ごま	しらす干し	焼きのり、あおのり		



ご入園、ご進級おめでとうございます。
衣笠愛児園では子どもたちが毎日楽しみになるような給食を心掛けています。
また、子どもたちが食に興味・関心がもてるような食育活動も、保育士と協力しながら行っています。
りす組テラス前に毎日の給食(乳児量)を写真にて掲示しています。また使用食材の産地も掲示します。産地に不安を感じる方は除去もできますのでお声掛けください。また、気になるメニューがあればレシピも配布しています。ぜひ担任までお声掛けください。