

献立表

2026年04月

沼間愛児園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 ()は午後おやつ				3時おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 水	ハヤシライス ツナときゃべつのサラダ コーンスープ	632.8(476.7) 22.6(16.9) 23.6(17.4) 3.1(2.4)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 ○食パン○いりごま○砂糖	豚肉(もも)、ツナ缶 ○バター○牛乳	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、きゅうり	ハヤシルー、鶏がらスープ 食塩	セサミトースト 牛乳
02 木	御飯 松風焼き 春雨サラダ きゃべつと油揚げのみそ汁	458.9(365.7) 14.3(10.4) 10.3(7.7) 1.5(1.2)	米、はるさめ、パン粉 砂糖、油 いりごま、ごま油 ○寒天青りんごゼリー	鶏ひき肉、みそ 豆乳、油揚げ	キャベツ、トマト、たまねぎ きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁	青りんごゼリー せんべい、お茶
03 金	和風うどん かぼちゃのサラダ パナナ	474.0(374.5) 18.7(14.6) 10.7(8.2) 1.8(1.4)	ゆでうどん、マヨネーズ ○米○砂糖	鶏もも皮なし、かまぼこ ○鶏ひき肉○油揚げ	かぼちゃ、パナナ はくさい、にんじん、きゅうり ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶
04 土	マーボー豆腐丼 トマトの中華風サラダ 小松菜と葱のみそ汁	534.2(389.5) 19.4(14.2) 10.6(7.8) 2.3(1.8)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ○米○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ ○かつお節	トマト、ねぎ、小松菜 たまねぎ、しょうが、かぶ ○うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、酢 ○しょうゆ	梅おかかごはん お茶
06 月	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 豆腐のみそ汁	470.5(347.8) 26.1(18.4) 13.2(9.5) 2.3(1.8)	米、砂糖 ○食パン	かいたい、絹ごし豆腐 みそ、油揚げ ○牛乳○バター○あおのり	切り干しだいこん にんじん、いんげん 万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	青のりトースト 牛乳
07 火	御飯 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和風サラダ 白菜のみそ汁	525.1(385.1) 20.4(15.1) 16.8(12.4) 2.0(1.5)	米、砂糖、油、片栗粉 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○スキムミルク○牛乳	はくさい、トマト、きゅうり たまねぎ、にんじん グリンピース、えのきたけ	かつおだし汁 しょうゆ、酢	黒糖蒸しパン 牛乳
08 水	和風スパゲティー きゃべつのサラダ 青菜のスープ オレンジ	486.6(372.0) 21.0(16.3) 8.1(6.2) 2.2(1.7)	スパゲティー マヨネーズ、油 ○米	鶏もも肉 ○鮭フレーク	キャベツ、オレンジ トマト、こまつな、たまねぎ きゅうり、エリンギ、ねぎ にんじん、万能ねぎ、なす	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
09 木	豚丼 おからサラダ 大根のみそ汁	623.7(482.5) 24.0(19.3) 18.8(15.0) 2.2(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 ○米○油○砂糖 ○揚げ玉○ごま	豚肉(ロース)、おから ハム、みそ ○煮干し(345歳児) ○焼きのり○あおのり	たまねぎ、ブロッコリー だいこん、しらたき にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○しょうゆ	ためきおにぎり 煮干し(345歳児)、お茶
10 金	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 梅肉あえ 玉葱のみそ汁	487.5(356.8) 27.2(19.3) 15.0(10.6) 2.5(1.9)	米、砂糖 ○食パン○マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、かつお節 ○しらす干し○ビザチーズ ○あおのり○牛乳	はくさい、たまねぎ きゅうり、にんじん、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ	じゃこトースト 牛乳
11 土	韓国風まぜごはん ツナサラダ えのきと豆腐のみそ汁	457.3(365.0) 13.2(10.5) 9.2(7.3) 1.9(1.5)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 ○米	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ缶 みそ、焼きのり ○ごんぶ佃煮○焼きのり	はくさい、トマト、きゅうり、 のきたけ、にんじん コーン缶、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	昆布おにぎり お茶
13 月	御飯 挽肉の味噌焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ 麩とわかめの味噌汁	592.9(403.9) 27.6(20.1) 20.5(15.4) 2.5(1.8)	米、マヨネーズ、パン粉 砂糖、焼ふ ○米	鶏ひき肉、豚ひき肉、みそ 牛乳、スキムミルク わかめ、あおのり	ブロッコリー、トマト たまねぎ、にんじん たけのこ、しめじ	かつおだし汁、酢 ○わかめふりかけ	わかめ御飯 お茶
14 火	ロールパン 鮭のチーズ焼き 春きゃべつのベーコンドレッシング和え 野菜スープ 牛乳	512.3(367.4) 25.1(18.3) 17.7(12.4) 2.4(1.8)	ロールパン、マヨネーズ 砂糖、オリーブ油 ○米	牛乳、生鮭、ビザチーズ ベーコン ○ベーコン	キャベツ、だいこん きゅうり、にんじん、パセリ ○たまねぎ○にんじん	酢、鶏がらスープ しょうゆ、食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
15 水	御飯 ミートローフ ひじきのサラダ 油揚げとほうれんそうのみそ汁	652.2(485.0) 26.4(19.5) 26.8(19.3) 2.2(1.7)	米、砂糖 マヨネーズ、パン粉 ○食パン○砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 みそ、油揚げ、ひじき スキムミルク ○バター○きな粉○牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり ほうれんそう、キャベツ	ケチャップ、酢、食塩 かつおだし汁	きな粉サンド 牛乳
16 誕生会	筍御飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ えのきと万能ねぎのみそ汁	475.3(427.1) 19.4(12.6) 14.2(8.1) 2.0(1.4)	米、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、みそ、油揚げ	トマト、たけのこ、えのきたけ きゅうり、万能ねぎ、たまねぎ レモン、パセリ、しょうが ○もも缶○みかん缶	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	ももゼリー・せんべい(12歳児) お米でフリンタルト・せんべい(345歳児) お茶
17 金	御飯 和風つくね さつま揚げと野菜の煮物 なすと玉葱の味噌汁 パナナ	646.5(450.7) 27.8(20.1) 19.6(14.7) 3.1(2.1)	米、パン粉、砂糖、片栗粉 ○食パン(12歳児) ○コッペパン(345歳児)	豚ひき肉、鶏ひき肉 豆乳、さつま揚げ、みそ ○チーズ○牛乳	パナナ、だいこん、たまねぎ なす、にんじん、ねぎ しめじ、いんげん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩	チーズトースト 牛乳
18 土	あんかけごはん ポパイサラダ 大根のみそ汁	474.5(356.3) 15.5(11.9) 7.1(5.4) 1.9(1.5)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○米	豚肉(もも)、みそ	ほうれんそう、はくさい たまねぎ、だいこん コーン缶、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩、鶏がらスープ ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯ごはん お茶
20 月	豚肉の生簗焼き丼 コロコロサラダ 生揚げと玉葱のみそ汁	504.1(396.8) 25.5(20.8) 12.5(12.0) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖、油 ○砂糖(12歳児)	豚肉(肩ロース)、生揚げ ハム、みそ ○無糖ヨーグルト○スキムミルク(12歳児) ○カップヨーグルト(345歳児)	たまねぎ、きゅうり にんじん、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	プレーンヨーグルト(12歳児) ヨーグルト(345歳児) せんべい、お茶
21 火	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の納豆和え 麩と小松菜のみそ汁	504.9(346.6) 26.1(17.7) 11.8(7.9) 2.1(1.5)	米、砂糖、焼ふ ○スティックパン	鶏もも肉、みそ 挽きわり納豆、刻みのり ○牛乳	はくさい、きゅうり にんじん、こまつな	しょうゆ、かつおだし汁	スティックパン 牛乳
22 水	ほうれんそうとベーコンのスパゲティー 春キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ オレンジ	546.6(396.1) 18.1(11.0) 15.7(11.0) 2.6(1.7)	スパゲティー、油 オリーブ油 ○米	ベーコン ○煮干し(345歳児)	たまねぎ、キャベツ オレンジ、きゅうり、トマト ほうれんそう、エリンギ にんじん	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、酢、食塩 ○青菜ふりかけ	菜飯 煮干し(345歳児) お茶
23 木	御飯 魚のステーキオンドレッシング 野菜の煮物 なすと油揚げの味噌汁	658.1(447.8) 31.3(22.5) 22.0(16.1) 3.3(2.2)	米、油、砂糖 片栗粉 ○食パン(12歳児) ○コッペパン(345歳児)	かじき、鶏肉(もも皮なし) みそ、油揚げ ○みそ○ビザチーズ○牛乳	だいこん、なす にんじん、たまねぎ しめじ、いんげん	かつおだし汁 しょうゆ、酢、みりん ○みりん	甘みそトースト 牛乳
24 金	コッペパン ハンバーグ マカロニサラダ えのきとほうれんそうのスープ 牛乳	612.1(480.0) 24.0(18.9) 20.0(15.7) 2.5(2.0)	コッペパン、マカロニ パン粉、砂糖、マヨネーズ ○米	牛乳、豚ひき肉 ツナ缶、スキムミルク	たまねぎ、きゅうり えのきたけ、ほうれんそう にんじん ○うめ干し	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩 ○わかめふりかけ	梅わかめごはん お茶
25 土	きつねうどん ジャーマンポテト オレンジ	485.7(358.3) 20.3(15.5) 10.7(8.1) 2.2(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 ○米	鶏もも肉、ベーコン、油揚げ ○鮭フレーク○焼きのり	オレンジ、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ、パセリ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁	鮭おにぎり お茶
27 月	そぼろあんかけごはん かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	586.9(447.1) 22.6(17.2) 19.3(14.6) 1.8(1.4)	米、片栗粉、砂糖、油 ○ホットケーキ粉○砂糖	豚ひき肉、みそ ○バター○スキムミルク○牛乳	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ にんじん、グリンピース しょうが○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ 牛乳
28 火	御飯 鮭のみそ漬焼き うの花炒り わかめスープ	480.9(360.8) 23.3(16.4) 5.8(4.0) 1.4(1.0)	米、砂糖 ○米	生鮭、おから、豚ひき肉 油揚げ、みそ、わかめ ○塩こんぶ○焼きのり	ねぎ、にんじん グリンピース	かつおだし汁、鶏がらスープ しょうゆ、みりん	塩昆布おにぎり お茶
30 木	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 きゅうりとわかめの酢味噌かけ きゃべつのみそ汁	565.8(420.1) 23.7(17.8) 19.5(14.7) 1.9(1.5)	米、じゃがいも 砂糖、油、片栗粉 ○ホットケーキ粉○砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ かいかまぼこ、わかめ ○チーズ○スキムミルク○牛乳	きゅうり、キャベツ、	しょうゆ、酢、みりん かつおだし汁	チーズ蒸しパン 牛乳

※図のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。果物は都合により変更させていただきます。