

献立表

2026年04月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			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	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜の梅肉和え きゃべつのみそ汁	米 パン粉、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉皮なし かつお節 みそ、油揚げ	しょうが はくさい、こまつな、うめびしお、にんじん キャベツ	しょうゆ、パセリ粉 煮干だし汁	592(424) 30.5(22.2) 16.6(11.9) 1.9(1.4)
	午後おやつ	オニオンブレッド 牛乳	ホットケーキミックス、マヨネーズ	牛乳、ハム、スキムミルク 牛乳	たまねぎ		
02 木	昼食	照り卵チキン丼 ちくわフレンチ もやしのみそ汁	米、砂糖、油 マヨネーズ、ごま	鶏コマ肉皮なし、卵 ちくわ、みそ みそ	焼きのり、しょうが キャベツ、にんじん もやし、葉ねぎ	しょうゆ、みりん 煮干だし汁	599(442) 28.7(21.1) 18.0(13.0) 2.1(1.6)
	午後おやつ	いちごジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム		
03 金	昼食	和風うどん 南瓜の甘煮 バナナ	うどん 砂糖	鶏コマ肉皮なし、かまぼこ	はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ かぼちゃ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ	568(426) 19.2(14.4) 5.7(4.3) 3.9(2.9)
	午後おやつ	ひじきとツナ御飯 麦茶	米、ごま油、砂糖	ツナ油漬缶	にんじん、ひじき	しょうゆ	
04 土	昼食	厚揚げの中華丼 じゃが芋ののり和え わかめスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖 じゃがいも	生揚げ、豚もも薄切り肉、鶏がらスープ 鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、水煮たけのこ、しょうが あおのり 万能ねぎ、コーン缶、乾燥わかめ	しょうゆ、オイスターソース しょうゆ	471(352) 16.6(12.4) 12.4(9.2) 1.4(1.0)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	食パン、砂糖	バター、きな粉			
06 月	昼食	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の磯辺和え わかめのみそ汁	米 砂糖	かれい みそ	しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん、焼きのり たまねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁	496(364) 19.7(14.3) 12.7(9.0) 1.6(1.2)
	午後おやつ	ココアクッキー 牛乳	ホットケーキミックス、油、グラニュー糖	牛乳 牛乳		ココア（ピュアココア）	
07 火	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	米 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも	鶏もも肉皮なし ベーコン みそ、油揚げ	マーマレード もやし、きゅうり、コーン缶	しょうゆ、みりん 食酢、しょうゆ 煮干だし汁	565(424) 27.6(20.7) 15.1(11.3) 1.9(1.4)
	午後おやつ	黒糖トースト 牛乳	食パン、黒砂糖	バター 牛乳			
08 水	昼食	食パン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 青梗菜のスープ	食パン パン粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	豚ももひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶 ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶 チンゲンサイ、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース	587(437) 22.6(16.8) 19.6(14.6) 1.8(1.4)
	午後おやつ	かやくごはん 麦茶	米	鶏もも肉、油揚げ	しめじ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	
09 木	昼食	横須賀海軍カレー コールスローサラダ バナナ 牛乳	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、油、砂糖	豚もも薄切り肉、スキムミルク	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 バナナ	カレールウ 食酢、食塩	655(482) 26.0(19.1) 17.9(12.7) 2.4(1.8)
	午後おやつ	にゅうめん 麦茶	そうめん、片栗粉	鶏むね肉皮なし	はくさい、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	
10 金	昼食	ミートスパゲティー もやしサラダ きゃべつのミルクスープ オレンジ	スパゲティー、油、米粉 マヨネーズ、ごま	豚ももひき肉、粉チーズ、鶏がらスープ ツナ油漬缶 スキムミルク、ベーコン	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、セロリー もやし、きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ オレンジ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ	683(511) 29.3(21.9) 18.1(13.6) 1.4(1.1)
	午後おやつ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	炊き込みわかめ		
11 土	昼食	豚丼 かぼちゃのサラダ なめこのみそ汁	米、砂糖 マヨネーズ	豚もも薄切り肉 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、しらたき かぼちゃ、きゅうり、にんじん、干しぶどう なめこ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 煮干だし汁	543(402) 22.6(16.8) 15.1(11.3) 2.1(1.6)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		
13 月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜とえのきのみそ汁	米 油、砂糖 砂糖	さけ、みそ 凍り豆腐 みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん こまつな、えのきたけ	みりん かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁	607(448) 29.3(21.5) 18.9(13.7) 1.6(1.2)
	午後おやつ	おからドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖、粉砂糖	牛乳、おから 牛乳			
14 火	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ キャベツの甘酢和え 大根のみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖、ごま	鶏レバー みそ	しょうが キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ	ケチャップ、中濃ソース 食酢、食塩 煮干だし汁	530(395) 22.7(17.0) 11.9(8.9) 1.5(1.1)
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	もも缶(黄桃)、バナナ、パイン缶、ブルーベリー(乾)		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()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		
15 水	昼食	コッペパン タンドリーチキン 和風サラダ じゃが芋のミルクスープ	コッペパン 油 じゃがいも	鶏もも肉皮なし、ヨーグルト(無糖) しらす干し スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 食酢、しょうゆ	486(365) 28.5(21.4) 10.3(7.7) 1.9(1.4)
	午後おやつ	ツナの味噌おにぎり 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶、みそ、かつお節	あおのり	みりん	
16 木	昼食	豚コーン丼 骨太サラダ 白菜のみそ汁	米、砂糖、油 マヨネーズ、すりごま	豚ももひき肉 水煮大豆、しらす干し みそ、油揚げ	コーン缶、しょうが ほうれんそう、にんじん、ひじき はくさい	しょうゆ、みりん しょうゆ 煮干だし汁	622(450) 27.3(19.6) 24.0(17.2) 1.9(1.4)
	午後おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、グラニュー糖	きな粉 牛乳			
17 金	昼食	カレーうどん ポテトサラダ バナナ	うどん、油 じゃがいも、マヨネーズ	豚もも薄切り肉 ベーコン	ほうれんそう、しめじ、にんじん、 ねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶 バナナ	かつおだし汁、カレールフ、 しょうゆ	558(409) 17.1(12.7) 13.6(10.2) 2.3(1.8)
	午後おやつ	たけのこごはん 麦茶	米、砂糖	油揚げ	たけのこ	しょうゆ、食塩	
18 土	昼食	焼き鳥野菜丼 五目みそ汁	米、油、片栗粉	鶏コマ肉皮なし みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、キャベツ、 にんじん かぼちゃ、だいこん、ごぼう、ねぎ	みりん、しょうゆ 煮干だし汁	461(346) 21.6(16.2) 7.8(5.8) 1.7(1.3)
	午後おやつ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	食パン		ブルーベリージャム		
20 月	昼食	バターロール さわらフライ グリーンサラダ かぶのミルクスープ	バターロール 油、パン粉、小麦粉 油、砂糖	さわら スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー かぶ・葉	中濃ソース 食酢、食塩	579(433) 25.7(19.2) 20.9(15.6) 1.4(1.1)
	午後おやつ	ひじきごはん 麦茶	米、油、砂糖	油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ	
21 火	昼食	麻婆丼 三色野菜の昆布和え コーンスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、鶏がら スープ スキムミルク、鶏がらスープ	ねぎ、にら、にんじん もやし、こまつな、にんじん、塩こんぶ コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ	みりん、しょうゆ パセリ粉	534(400) 22.0(16.5) 12.5(9.3) 1.2(0.9)
	午後おやつ	牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、きな粉、スキムミルク			
22 水	昼食	ハヤシライス 大根とハムのりんご酢のサラダ わかめとコーンのスープ	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚もも薄切り肉 ハム 鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ	ハヤシルウ りんご酢、食塩 しょうゆ	629(464) 19.2(13.9) 21.2(15.4) 2.7(2.0)
	午後おやつ	ウエハース バナナ 牛乳	ウエハース	 牛乳	バナナ		
23 木	昼食	あんかけ焼そば 小松菜のスープ オレンジ	焼きそばめん、片栗粉、ごま油	豚もも薄切り肉、なんと、鶏がら スープ スキムミルク、鶏がらスープ	はくさい、もやし、たまねぎ、にん じん、水煮たけのこ クリームコーン缶、たまねぎ、こまつな オレンジ	しょうゆ、みりん	684(495) 29.0(21.1) 16.6(11.9) 1.6(1.2)
	午後おやつ	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、ごま	チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ	
24 金 誕生 会	昼食	ごはん 鶏の唐揚げ 花野菜のサラダ 白菜のすまし汁	米 片栗粉、油 油、砂糖	鶏もも肉皮なし	しょうが ブロッコリー、カリフラワー、にんじ ん、コーン缶 はくさい、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん 食酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	643(474) 24.6(18.0) 25.7(18.8) 1.6(1.2)
	午後おやつ	黒糖バナナケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、油、黒 砂糖	牛乳、ホイップクリーム 牛乳	バナナ		
25 土	昼食	ツナトマトスパゲッティ 粉ふき芋 かぶのスープ	スパゲッティ、オリーブ油 じゃがいも	ツナ油漬缶、鶏がらスープ 鶏がらスープ	トマトピューレ、たまねぎ、エリンギ パセリ かぶ・葉、にんじん	パセリ粉 食塩	600(447) 21.6(15.9) 13.4(9.5) 0.9(0.7)
	午後おやつ	ケチャップチキンライス 麦茶	米、油	鶏コマ肉皮なし、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん	ケチャップ	
27 月	昼食	ごはん かじきの竜田揚げ 小松菜のおかか和え 玉ねぎのみそ汁	米 片栗粉、油 砂糖	かじき かつお節 みそ、油揚げ	しょうが もやし、こまつな、にんじん たまねぎ	しょうゆ、みりん しょうゆ 煮干だし汁	573(458) 26.4(20.7) 21.9(16.5) 1.9(1.6)
	午後おやつ	ごまじゃこトースト 牛乳	幼児：コッペパン 乳児：食パン、ごま	しらす干し 牛乳	あおのり		
28 火	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ネバネバ和え けんちん汁	米 ごま、油、砂糖 さといも、ごま油	鶏もも肉皮なし、みそ 挽きわり納豆 木綿豆腐	もやし、こまつな、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	みりん、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	604(441) 31.4(22.8) 17.3(12.4) 1.4(1.0)
	午後おやつ	ミルクココア蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、スキムミルク 牛乳		ココア(ピュアココア)	
30 木	昼食	キャベツとベーコンのスパゲッティ ブロッコリーフレンチサラダ コーンスープ オレンジ	スパゲッティ、オリーブ油 油、砂糖	ベーコン、バター チーズ	キャベツ、たまねぎ、トマト ブロッコリー、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、 コーン缶 オレンジ	食酢、食塩	612(459) 18.2(13.7) 16.7(12.5) 1.8(1.3)
	午後おやつ	たぬきおにぎり 麦茶	米、揚げ玉、ごま、砂糖		あおのり	しょうゆ	

※マヨネーズは卵なしを使用しています。