

献立表

2026年4月

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		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	調味料			
01 水	◆進級お祝い献立◆ まめごはん お麩のすまし汁 さわらの西京焼き カラフルサラダ いちご	米 白玉粉 マヨネーズ 砂糖 油 麩 小麦粉	牛乳 さわら あん みそ	キャベツ いちご だいこん グリーンピース パプリカ にんじん スナップえんどう みつば ほうれんそう ピーズ こんぶ	だし汁 酒 塩 しょうゆ みりん	さくらもち風 牛乳	わかめ おにぎり	534.2(464.6) 20.5(18.2) 13.9(13.2) 1.5(1.2)
02 木	ごはん もやしのみそ汁 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 グレープフルーツ	米 小麦粉 砂糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 卵 みそ 凍り豆腐	グレープフルーツ だいこん もやし たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	こんぶ おにぎり	478.3(420.1) 20.9(18.5) 11.0(10.9) 1.8(1.5)
03 金	納豆そばろ井 油揚げのみそ汁 もやしとささみの和え物 オレンジ	米 じゃがいも 押麦 砂糖 油 ごま油	牛乳 納豆 油揚げ 鶏ひき肉 ささ身 みそ きな粉	バナナ もやし オレンジ にんじん こまつな きゅうり たまねぎ しいたけ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 塩	バナコ 牛乳	ゆかり おにぎり	476.0(418.5) 20.2(18.0) 12.3(12.0) 1.6(1.3)
04 土	カレー焼きそば たまごスープ チンゲンサイのナムル パナナ	焼きそばめん ごま ホットケーキミックス マヨネーズ ごま油	牛乳 豚肉 卵	もやし パナナ キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ わかめ	塩 中華だしの素 しょうゆ 酢 ソース カレー粉	ホットケーキ 牛乳		561.0(493.2) 20.5(18.4) 13.3(12.8) 1.9(1.6)
06 月	まめごはん かぶのスープ かじきのチーズマト煮 マカロニサラダ グレープフルーツ	米 食パン マカロニ マヨネーズ 押麦 バター 砂糖	牛乳 かじき チーズ	グレープフルーツ かぶ にんじん トマト きゅうり たまねぎ しめじ	ケチャップ 洋風だしの素 塩	ジュガートースト 牛乳	おかか おにぎり	521.5(467.7) 18.6(17.2) 17.5(16.3) 1.7(1.5)
07 火	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 春ごぼうとたけのこの煮物 オレンジ	さつまいも 米 じゃがいも 油 マーマレード 砂糖 ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	オレンジ だいこん たけのこ ごぼう もやし にんじん	だし汁 みりん しょうゆ 酒 酢 塩	大学芋 牛乳	あおのり おにぎり	513.7(442.1) 19.8(16.7) 11.6(11.2) 1.7(1.4)
08 水	野菜たっぷり器油ラーメン わかめともやしのナムル パナナ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 なた 煮干し 牛乳	もやし パナナ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ わかめ しょうが	酒 しょうゆ 塩 中華だしの素	塩むすび 小魚 麦茶	わかめ おにぎり	540.2(482.8) 18.9(17.3) 4.9(6.4) 2.8(2.3)
09 木	ごはん だいこんのみそ汁 厚揚げとじゃがいものそぼろ炒め ちくわとピーマンのサラダ グレープフルーツ	米 小麦粉 油 じゃがいも ごま油 ピーマン 砂糖	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 みそ ちくわ	グレープフルーツ パナナ だいこん もやし にんじん たまねぎ こまつな ねぎ わかめ しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 酢 塩 ごしょう	バナナマフィン 牛乳	こんぶ おにぎり	561.0(486.0) 17.0(15.4) 15.0(14.1) 2.0(1.7)
10 金	ポークカレーライス にんじんのスープ ツナひじきサラダ オレンジ	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 黒砂糖 油	牛乳 豚肉 ツナ缶 きな粉	キャベツ オレンジ ひじき にんじん たまねぎ えのきたけ コーン	カレールー 酢 しょうゆ 塩 洋風だしの素	きな粉マカロニ 牛乳	ゆかり おにぎり	499.4(437.0) 16.6(15.1) 14.2(13.5) 2.2(1.8)
11 土	味噌ラーメン こまつなのナムル バナナ	中華めん 米 油 ごま油 ごま	豚肉 みそ 煮干し かつお節 牛乳	もやし パナナ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく	しょうゆ 塩 中華だしの素	おかかおにぎり 小魚 麦茶	わかめ おにぎり	557.4(497.0) 20.4(18.6) 5.9(7.2) 2.3(1.9)
13 月	ツナマトスパゲティ 春キャベツのスープ さつまいものココロサラダ キウイフルーツ	スパゲティ 米 さつまいも 油 マヨネーズ 小麦粉	ツナ缶 ベーコン 煮干し チーズ 牛乳	トマト キウイフルーツ にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ コーン ブロッコリー セロリ にんにく	酒 塩 洋風だしの素	わかめおにぎり 小魚 麦茶	おかか おにぎり	507.6(449.9) 15.8(14.8) 14.9(14.4) 2.2(1.9)
14 火	ごはん さといものすまし汁 鶏肉とじゃがいものみそマヨ焼き キャベツと厚揚げのサラダ グレープフルーツ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター マヨネーズ さといも ごま油	牛乳 鶏肉 生揚げ あん みそ かつお節	グレープフルーツ キャベツ にんじん こまつな コーン	だし汁 しょうゆ 酢 塩 ごしょう	あんこクッキー 牛乳	あおのり おにぎり	591.2(510.3) 18.1(16.3) 18.7(17.1) 1.6(1.3)
15 水	麻婆豆腐丼 チンゲンサイのスープ はるさめサラダ パナナ	米 食パン ごま油 マヨネーズ 片栗粉 はるさめ 押麦 油 砂糖	牛乳 豆腐 豚ひき肉 チーズ みそ	バナナ にんじん もやし たまねぎ きゅうり ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 中華だしの素 酢 塩 カレー粉	カレーチーストースト 牛乳	わかめ おにぎり	540.9(490.1) 15.6(14.9) 18.8(17.4) 2.1(1.8)
16 木	ごはん しめじのすまし汁 鶏肉のたまねぎソース ひじき炒り豆腐 バイナップル	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 豆腐 大豆 チーズ 煮干し 牛乳	バイナップル たまねぎ にんじん だいこん しめじ グリーンピース しいたけ 塩こんぶ ひじき しょうが	だし汁 酢 塩 しょうゆ	昆布チースおにぎり 小魚 麦茶	こんぶ おにぎり	440.0(395.7) 19.6(17.8) 6.2(7.5) 1.8(1.5)
17 金	豚肉と野菜の甘辛丼 わかめのみそ汁 切干大根のねりごま和え オレンジ	米 じゃがいも 押麦 砂糖 油 ごま	ヨーグルト 豚肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳	オレンジ キャベツ パナナ にんじん りんご きゅうり たまねぎ 切り干しだいこん わかめ にんにく	だし汁 しょうゆ 酒 塩 ごしょう	りんごバナナヨーグルト 麦茶	ゆかり おにぎり	425.4(384.3) 15.3(14.4) 9.2(9.9) 1.7(1.4)
18 土	納豆スパゲティ コーンのスープ キャベツのツナマヨサラダ パナナ	スパゲティ 米 マヨネーズ バター 砂糖	納豆 大豆 ツナ缶 煮干し 牛乳	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん コーン きゅうり ねぎ 塩こんぶ のり	洋風だしの素 しょうゆ 塩 和風だしの素	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶		485.0(439.0) 16.8(15.7) 9.7(10.3) 1.4(1.2)
20 月	まめごはん さつまいものみそ汁 たらのタルタル焼き キャベツの昆布和え オレンジ	フライドポテト 米 さつまいも 押麦 マヨネーズ ごま油 砂糖	牛乳 たら 豆腐 みそ	キャベツ オレンジ パセリ にんじん たまねぎ きゅうり 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ 洋風だしの素 塩	コンソメフライドポテト 牛乳	あおのり おにぎり	573.7(496.4) 19.2(17.2) 18.0(16.6) 1.8(1.5)
21 火	ごはん 油揚げのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれんそうの納豆和え バイナップル	米 マカロニ 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 納豆 みそ 油揚げ かつお節	もやし バイナップル はくさい にんじん ほうれんそう ねぎ	だし汁 しょうゆ 塩 酒	みたらしまカロニ 牛乳	おかか おにぎり	421.9(374.8) 20.0(17.8) 7.9(8.5) 1.6(1.3)
22 水	わかめうどん 和風ポテトサラダ バナナ	うどん 米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 チーズ ちくわ かまぼこ 煮干し いわし かつお節 牛乳	バナナ だいこん にんじん きゅうり わかめ こんぶ	だし汁 酒 しょうゆ みりん	チースおかかおにぎり 小魚 麦茶	わかめ おにぎり	411.1(379.8) 14.4(13.8) 8.8(9.6) 2.1(1.8)
23 木	ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き ツナと大根のどろみ煮 グレープフルーツ	米 食パン バター 砂糖 ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ缶 みそ	グレープフルーツ だいこん もやし にんじん なめこ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	セサミトースト 牛乳	ゆかり おにぎり	489.7(442.1) 21.4(19.4) 15.1(14.4) 1.9(1.7)
24 金	▲お誕生日献立▲ チキンカレーピラフ アスパラガスのスープ 新じゃがいものケチャップ煮 キウイフルーツ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油	牛乳 鶏肉 ホイップクリーム 鶏ひき肉 チーズ	キウイフルーツ ブロッコリー オレンジジュース にんじん トマト キャベツ ピーマン アスパラガス マッシュルーム パプリカ たまねぎ かぼちゃ	ケチャップ 洋風だしの素 カレー粉 塩 酒	ミモザケーキ 牛乳	こんぶ おにぎり	558.5(484.2) 15.2(14.0) 19.2(17.5) 1.9(1.5)
25 土	ニラたま丼 なめこのみそ汁 和風マカロニサラダ パナナ	米 マカロニ マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油 オリーブ油	牛乳 鶏ひき肉 卵 凍り豆腐 みそ ツナ缶 かつお節	りんごジュース パナナ きゅうり にんじん にとら なめこ コーン かんてん	だし汁 しょうゆ 酒 中華だしの素 酢 塩	りんごゼリー ウエハース 牛乳		546.3(485.8) 20.2(18.1) 15.5(14.7) 1.5(1.2)
27 月	ごはん かぼちゃのみそ汁 さばの塩焼き こまつなのおかかマヨ和え オレンジ	米 焼きそばめん マヨネーズ	さば 豚肉 みそ かつお節 牛乳	キャベツ オレンジ かぼちゃ にんじん たまねぎ だいこん こまつな	だし汁 ソース 酒 しょうゆ 中華だしの素 塩	焼きそば 麦茶	あおのり おにぎり	479.6(427.9) 18.3(16.8) 13.3(13.2) 2.1(1.8)
28 火	まめごはん えのきのみそ汁 鶏肉のカレーマヨ焼き そら豆ポテトサラダ パナナ	米 じゃがいも マヨネーズ 麩 押麦 砂糖 油	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ きな粉 チーズ	バナナ にんじん もやし そらまめ えのきたけ コーン	だし汁 塩 カレー粉	お麩ラスク 牛乳	おかか おにぎり	531.1(469.1) 21.5(19.1) 18.8(17.2) 1.5(1.2)
30 木	食パン かぶのスープ チキンピーズ かぼちゃのレーズンサラダ バイナップル	食パン 米 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	大豆 鶏肉 ツナ缶 チーズ 煮干し 牛乳	バイナップル かぼちゃ かぶ 凍り豆腐 トマト たまねぎ ピーマン レーズン	ケチャップ 洋風だしの素 酒 しょうゆ 塩	ピーマンおにぎり 小魚 麦茶	わかめ おにぎり	533.3(470.9) 20.4(18.5) 16.7(15.9) 2.3(1.9)

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により食材や献立を変更する場合があります。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	511(452)
たんぱく質(g)	18.6(16.9)
脂質(g)	13.2(12.9)
食塩相当量(g)	1.9(1.6)