

2026年4月



献立表 (夕食)



保育園リコー

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名		
			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
02 木	ハヤシライス、カニカマサラダ、みかん	301.7 8.6 9.4 1.2	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛肉(もも)、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶
03 金	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、大豆サラダ、きのこのスープ	281.4 10.4 9.6 0.7	米、砂糖、油、ごま	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、レタス、えのきたけ、しめじ
04 土	ツナひじきチャーハン、ブロッコリーのごま和え、豚汁	266.5 10.9 9.1 1	米、さといも、ごま油、ごま、油	卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、にんじん、だいこん、コーン缶、いんげん、ねぎ、ひじき
05 日	御飯、鶏肉のケチャップ煮、いんげんのごまよごし、かぼちゃの味噌汁	263.7 11.4 6.1 1.1	米、油、片栗粉、ごま、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、いんげん、ピーマン、しいたけ、カットわかめ
06 月	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃのそぼろあんかけ、りんごのコンポート	283.4 12 6.8 1.5	生中華めん、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩)、鶏ひき肉、かまぼこ、かつお節	りんご、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、レモン果汁、こんぶ(だし用)
07 火	ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、大根の味噌汁	247.5 11.2 5.8 1.1	米、焼ふ、ごま、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
08 水	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、パイナップル	257 4.9 7.1 0.6	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ	パイナップル缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん
09 木	御飯、肉じゃが、ブロッコリーと人参のおかか和え、もやしのみそ汁	257.9 10 6.2 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、カットわかめ
10 金	きのこ御飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	273.3 13.9 6.9 1.6	米、片栗粉、砂糖、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
11 土	五目ビーフン、白菜の味噌汁、みかん	167.5 7.2 4.1 1.3	ビーフン、油、砂糖	絹ごし豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ
12 日	お好み焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、じゃがいもの味噌汁	118.3 7.3 3.1 0.9	じゃがいも、小麦粉、油	豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり
13 月	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、白菜の昆布和え、青菜のすまし汁	239.6 14.5 4.4 0.9	米、油、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、白みそ、バター、かつお節	キャベツ、はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ
14 火	ツナとトマトのスパゲティ、キャベツとコーンのスープ、桃	171.1 5.3 3.1 0.5	スパゲティ、油	ツナ油漬缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな
15 水	御飯、マーボー豆腐、もやしの中 華風和え物、トマトと卵のスープ	277.9 11.7 8.6 1.1	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、ねぎ、トマト、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
16 木	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ	268.9 9.5 9.1 1.1	米、じゃがいも、油、砂糖	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ
17 金	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	298 7.7 9.2 1.1	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶
18 土	キッズビビンバ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、春雨スープ	252.4 8.9 8.8 1.1	米、マヨネーズ、ごま、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉	にんじん、ほうれんそう、もやし、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが
19 日	親子丼、大根とあげの煮物、コーンスープ	248.9 12.8 4.2 1.5	米、砂糖	卵、鶏むね肉、かまぼこ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
20 月	御飯、鶏つくねのあんかけ、豆腐と青菜のとろみ汁、りんごのコンポート	294.5 12.1 7.2 0.8	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ひじき、こんぶ(だし用)、レモン果汁
21 火	油揚げとにんじんの混ぜご飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、わかめのすまし汁	283.3 15.1 8.9 1.3	米、砂糖、ごま	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす干し	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、しょうが
22 水	御飯、豚の生姜焼き、ほうれん草のおかか和え(コーン)、もやしスープ	244.5 7.2 8.6 0.7	米、油、砂糖	豚肉(ばら)、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、コーン缶、いんげん(ゆで)、カットわかめ
23 木	みそ煮込みうどん、卵の花、パイナップル	194 11.5 5.2 1.4	ゆでうどん、油	鶏むね肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、乾燥おから、かつお節	パイナップル缶、にんじん、はくさい、ねぎ、こんぶ(だし用)
24 金	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、さつまいもサラダ、ほうれん草の味噌汁	282.7 9.7 6.8 1	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、いんげん
25 土	御飯、豆腐の野菜そぼろかけ、かぼちゃの甘煮、そうめん汁	262.6 10 5.8 1.2	米、干しそうめん、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
26 日	あんかけ焼きそば、大根のそぼろ煮、キャベツのスープ	191 8.8 8.4 1.4	ゆで中華めん、砂糖、片栗粉、油	豚肉(肩ロース)、ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、かまぼこ	だいこん、キャベツ、はくさい、にんじん、しいたけ、いんげん
27 月	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、さつまいもの味噌汁	295.9 11.9 9.3 1.1	米、さつまいも、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、カットわかめ
28 火	御飯、なすとひき肉のみそ炒め、きゅうりとツナの酢の物、豆腐の味噌汁	248.6 8.2 8.3 0.9	米、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	なす、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
29 水	チキンライス、マカロニサラダ、桃	269.5 7.3 6.4 0.4	米、マカロニ、マヨネーズ、油	鶏もも肉、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、いんげん
30 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、だいこんと昆布の酢の物、たまごスープ	243.8 12.8 6.1 1.1	米、マヨネーズ、砂糖	たら、卵、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、カットわかめ、刻みこんぶ、あおのり

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。