

令和8年 4月分 にじ・はな・つぼみ・めばえ組 献立表 こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 水	ビビンバ丼 キャベツの韓国風和え わかめスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /きび砂糖/純正胡麻 油/★白ごま	★牛乳/★豚モモ肉/ 焼きのり/乾燥わかめ /あさり水煮/★絹ご し豆腐/★カルピス/ ★粉ゼラチン/★ホ イップクリーム	にんにく/しょうが/に んじん/ほうれんそう/ もやし/キャベツ/レタ ス/リーフレタス/玉葱 /えのきたけ/★バナ ナ/いちご	◎カルピスゼリー せんべい 牛乳 せんべい ◎紅白まんじゅう		エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.2 g
2 木	ごはん 手作りおかかふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのマヨ和え みそ汁(白菜) 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ ★白ごま/じゃがいも/ いとこん/きび砂糖/か たくり粉/とうもろこし /★マヨドレ/★薄力粉 /米サラダ油	かつお節/★豚ひき肉/ /干ひじき/ちくわ 乾燥わかめ/★油揚げ /国産かえり煮干し/ かつおだし/★牛乳/ あんこ	にんじん/玉葱/ぶなし めじ/さやいんげん/ キャベツ/もやし/きゆ うり/えのきたけ/はく さい/こまつな/★オレ ンジ	お茶 せんべい 牛乳 ◎シューラスク		エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.1 g 食塩相当 1.4 g
3 金	ごはん 豆腐の松風焼き れんこんのきんぴら 大根とツナのサラダ キャベジンスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ ★パン粉/きび砂糖/ ★白ごま/純正胡麻 油/★マヨドレ/★ コッペパン/スプレー 油/グラニュー糖	★木綿豆腐/★若鶏肉 ひき肉/あおのり/ツ ナ/★ベーコン/★牛 乳	玉葱/れんこん/にん じん/さやいんげん/ だいこん/キャベツ/ きゅうり/えのきたけ /グレープフルーツ	お茶 せんべい 牛乳 ◎シューラスク		エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当 1.2 g
4 土	肉丼 ほうれん草の和えもの 春雨スープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ /しらたき/きび砂糖 /★マヨドレ/はるさ め	★豚モモ肉/★焼き豆 腐/ツナ/かつお節/ 乾燥わかめ/★牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ/ ぶなしめじ/ほうれんそ う/キャベツ/チンゲン ツアイ/えのきたけ/も やし/★バナナ	お茶 せんべい 牛乳 ◎黒糖蒸しパン		エネルギー 407 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.0 g 食塩相当 1.6 g
6 月	ごはん かつおの揚げ煮 ブロッコリーの ごまあえ もやしのナムル なめこ汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ /かたくり粉/米サラ ダ油/きび砂糖/とう もろこし/純正胡麻油	かつお/かつお節/★ソ フトササミフレーク/★ 絹ごし豆腐/かえり煮干 し/かつおだし/★牛乳 /わかめ/★さけ	にんじん/ブロッコリー /もやし/キャベツ/ きゅうり/なめこ/ねぎ /だいこん/★オレンジ	お茶 せんべい 牛乳 ◎鮭わかめおにぎり		エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 9.4 g 食塩相当 1.6 g
7 火	ごはん ボークチャップス マカロニサラダ きのこスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ じゃがいも/きび砂糖/ ★マカロニ/★マヨドレ /★蒸しパンミックス黒 糖/★黒ごま	★豚モモ肉/ツナ/か つおだし/★牛乳	玉葱/にんじん/キャベ ツ/青ピーマン/トマト 缶/きゅうり/リーフレ タス/レタス/だいこん /えのきたけ/ほんしめ じ/こまつな/★バナナ	お茶 せんべい 牛乳 ◎パンピングケーキ		エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.2 g 食塩相当 1.5 g
8 水	ごはん 鶏肉のタルタルソースがけ ゆでブロッコリー フレンチサラダ トマトスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ ★マヨドレ/とうもろこ し/★白ごま/オリーブ 油/きび砂糖/★ホット ケーキミックス粉/★有 塩バター	★若鶏肉モモ/ツナ/ ★ウィンナー/★牛乳	にんじん/玉葱/パセリ /ブロッコリー/キャベ ツ/リーフレタス/レタ ス/きゅうり/だいこん /ダイストマト/★オレ ンジ/かぼちゃ	お茶 せんべい 牛乳 ◎フルーツヨーグルト せんべい		エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当 1.6 g
9 木	ごはん ハンバーグ 春キャベツのソテー ポテトサラダ 白菜スープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ ★パン粉/きび砂糖/ ★無塩バター/じゃ がいも/とうもろこし /★マヨドレ	★牛乳/★木綿豆腐/ ★豚ひき肉/ツナ/あ さり/★無糖ヨーグル ト	玉葱/キャベツ/にんじ ん/ほうれんそう/ぶなし めじ/きゅうり/えの きたけ/はくさい/こま つな/グレープフルーツ /★バナナ/★黄桃缶	◎フルーツヨーグルト せんべい 牛乳 せんべい ◎メープルスコーン		エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当 1.5 g
10 金	ごはん チキンカレー たこさんウィンナー しゃきしゃきサラダ ワンタンスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ じゃがいも/★マヨドレ /きび砂糖/★ワンタ ンの皮/★強力粉/★無塩 バター/メープルシロ ップ	★鶏こま/★ウィン ナー/ツナ/かつお節 /なると/★牛乳	にんじん/玉葱/れんこ ん/みずかけな/もやし /チンゲンツアイ/キャ ベツ/ぶなしめじ/万能 ねぎ/★オレンジ	お茶 せんべい 牛乳 ◎メープルスコーン		エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当 1.2 g
11 土	ごはん 豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 すまし汁(白菜・わかめ) 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ 純正胡麻油/かたく り粉/とうもろこし/ ★白ごま/きび砂糖	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/ツナ/乾燥わかめ /かつおだし/★牛乳	にら/にんじん/ぶなし めじ/はくさい/ キャベツ/きゅうり/ えのきたけ/ゆししい たけ/★バナナ	お茶 せんべい 牛乳 ◎フライドポテト		エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当 1.2 g
13 月	ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう ふるさとサラダ 田舎汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ /中ざら糖/米サラダ 油/きび砂糖/★マヨ ドレ/純正胡麻油/ス テーキカットポテト	★さば/ちくわ/さつ ま揚げ/★木綿豆腐/ かつおだし/★牛乳	玉葱/ごぼう/にんじん /さやいんげん/切干大 根/ほうれんそう/えの きたけ/だいこん/干し しいたけ/ねぎ/★オレ ンジ	お茶 せんべい 牛乳 ◎ごまゆべし		エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.4 g 食塩相当 1.7 g
14 火	ごはん 酢鶏 春雨サラダ ほうれん草のスープ 果物(バナナ)	精白米/かたくり粉/さ つまいも/きび砂糖/普 通はるさめ(乾)/純正胡 麻油/★白ごま/★薄力 粉/★有塩バター	★元気ヨーグルト/★ 若鶏肉モモ/★ソフト ササミフレーク/★ ウィンナー/★牛乳	にんじん/玉葱/青ピー マン/干しいたけ/た けのこ/きゅうり/もや し/ほうれんそう/キャ ベツ/えのきたけ/★パ ナナ	お茶 ヨーグルト 牛乳 ◎ブルーベリーパン		エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.8 g 食塩相当 1.2 g
15 水	ごはん 肉豆腐 さつまいもサラダ みそ汁(白菜) 果物(グレープフルーツ)	精白米/しらたき/き び砂糖/さつまいも/ とうもろこし/★マヨ ドレ/★強力粉/★有 塩バター/塩せんべい	★豚モモ肉/★焼き豆腐 /ツナ/乾燥わかめ/か つおだし/★牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ/ ぶなしめじ/きゅうり/ リーフレタス/はくさい /えのきたけ/グレー プフルーツ/ブルーベ リー(ジャム)	お茶 せんべい 牛乳 ◎ロールケーキ		エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.1 g 食塩相当 1.2 g
16 木	たけのご飯 鶏肉の磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 春キャベツのサラダ こつゆ 果物(苺)	精白米/かたくり粉/ 米サラダ油/とうも ろこし/きび砂糖/さ とも/しらたき/★豆 麩/★ロールケーキ	★油揚げ/★ささみ肉 /あおのり/かつお節 /★ソフトササミフ レーク/ほたてがい (貝柱)/★牛乳	★バナナ/たけのこ/に んじん/さやえんどう/ブ ロッコリー/リーフレタ ス/キャベツ/きゅうり/ レタス/きくらげ(乾)/干 しいたけ/みつば/いちご	お茶 バナナ		誕生会 エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 金	ごはん ミートボールのケチャップ煮 スパゲティサラダ ココロスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ ★パン粉/きび砂糖/か たくり粉/★スパゲッ ティ/★マヨドレ/★ブ レミックス粉/米サラダ 油	★豚ひき肉/★木綿豆 腐/ツナ/★ウィン ナー/★牛乳	玉葱/にんじん/青ピー マン/トマト缶/きゅう り/リーフレタス/レタ ス/キャベツ/だいこん /えのきたけ/グレープ フルーツ/よもぎ	牛乳 ◎よもぎドーナツ お茶 せんべい	452 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当 1.5 g
18 土	ごはん ドライカレー レタスサラダ トマトスープ りんごゼリー	★塩せんべい/精白米/ ★マヨドレ/きび砂 糖	★豚ひき肉/★凍り豆 腐/★ウィンナー/★ 牛乳	玉葱/にんじん/ぶなし めじ/グリーンピース/ キャベツ/レタス/きゅ うり/えのきたけ/トマ ト缶/★りんごゼリー	牛乳 せんべい お茶 せんべい	425 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.6 g
20 月	ごはん 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのおひたし キャベツのゴマネーズ和え 豆腐のカレースープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ ★パン粉/スプレー 油/きび砂糖/純正胡 麻油/★マヨドレ/★ 白ごま/★強力粉	★生さけ/★粉チーズ /かつお節/ちくわ/ ★ウィンナー/★木綿 豆腐/★牛乳/★豚ひ き肉	ブロッコリー/にんじん /キャベツ/きゅうり/ ぶなしめじ/玉葱/ほう れんそう/ほんしめじ/ ★オレンジ/たけのこ/ 干しいたけ	牛乳 ◎肉まん お茶 せんべい	422 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当 1.6 g
21 火	ごはん 鶏つくねの野菜あんかけ 和風スパゲティサラダ あさりのスープ 果物(バナナ)	★野菜パ- /精白米/ ★パン粉/きび砂糖/ ★スパゲティ/純正 胡麻油/★白ごま/★ クラッカー	★牛乳/★若鶏肉ひき 肉/干ひじき/★木綿 豆腐/乾燥わかめ/か つお節/あさり/★ ヨーグルト	玉葱/はくさい/もやし /にんじん/干しいた け/ぶなしめじ/万能 ねぎ/キャベツ/リーフ レタス/チンゲンツァイ/ えのきたけ/★バナナ	ヨーグルト クラッカー 牛乳 野菜パ-	523 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当 1.3 g
22 水	ごはん たけのこの鶏肉の煮物 アスパラのツナマヨあえ すまし汁 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ じやがいも/いとこん/ きび砂糖/とうもろこ し/★マヨドレ/★食パン /グラニュー糖	★鶏こま/さつま揚げ /ツナ/かつお節/な ると/乾燥わかめ/★ 絹ごし豆腐/かつおだ し/牛乳	たけのこ/にんじん/干 しいたけ/絹さや/ア スパラガス/キャベツ/ きゅうり/えのきたけ/ ねぎ/グレープフルーツ /いちご/レモン(果汁)	牛乳 ◎いちごジャムサンド お茶 せんべい	453 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当 1.6 g
23 木	ごはん 五目納豆 焼きししゃも 塩昆布あえ みそ汁(大根) 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ /とうもろこし/米サ ラダ油/★マヨドレ/ きび砂糖/★小麦粉/ かたくり粉	★系引納豆/ちくわ/か つお節/★ししゃも/★ ソフトササミフレーク/ ★塩昆布/かえり煮干 し/かつおだし/★牛乳/ ★粉チーズ	ねぎ/にんじん/青ピー マン/干しいたけ/ キャベツ/きゅうり/レ タス/だいこん/玉葱/ ぶなしめじ/万能ねぎ/ ★バナナ/パセリ	牛乳 ◎お野菜クラッカー お茶 せんべい	483 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当 1.4 g
24 金	ごはん ツナそぼろ マカロニグラタン グリーンサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ きび砂糖/★マカロニ/ 米粉/★有塩バター/と うもろこし/オリーブ油 /★ホットケーキミッ クス粉/さつまいも/★黒 ごま	ツナ/★若鶏肉モモ/ ★牛乳/★チーズ/★ シュルダースモーク/ ★ウィンナー	にんじん/玉葱/きゅ うり/レタス/リーフ レタス/キャベツ/ト マト缶/だいこん/え のきたけ/★オレンジ	牛乳 ◎おさつケーキ お茶 せんべい	441 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.1 g 食塩相当 1.5 g
25 土	ごはん 鶏肉と豆腐の中華煮 ほうれん草の和え物 チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ /純正胡麻油/きび砂 糖/かたくり粉/とう もろこし/★マヨドレ	★鶏こま/★木綿豆腐 /ちくわ/★牛乳	だいこん/玉葱/にんじ ん/ぶなしめじ/干し いたけ/万能ねぎ/ほう れんそう/もやし/キャ ベツ/えのきたけ/チ ンゲンツァイ/★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	426 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 1.3 g
27 月	ごはん マーボー豆腐 ひじきの中華和え 春雨スープ 果物(バナナ)	精白米/純正胡麻油/ かたくり粉/きび砂糖 /★白ごま/普通はる さめ(乾)/クリームパ ン	★ヨーグルト/★木綿 豆腐/★豚ひき肉/干 ひじき/ちくわ/★牛 乳	ねぎ/にんじん/干し いたけ/にら/もやし/ キャベツ/万能ねぎ/ぶ なしめじ/はくさい/チ ンゲンツァイ/★バナナ	牛乳 クリームパン お茶 ヨーグルト	399 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.3 g 食塩相当 1.2 g
28 火	ごはん さばのごま味噌焼き ほうれん草のおかか和え 野菜たっぷりビーフン のつべい汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ /★白ごま/中ざら糖 /きび砂糖/ビーフン /純正胡麻油/かた くり粉/さつまいも	★さば/★若鶏肉ひき 肉/★鶏こま/ちくわ /かえり煮干し/かつ おだし/★牛乳	ほうれんそう/キャベ ツ/にんじん/ぶなし めじ/はくさい/だい こん/ねぎ/★オレ ンジ	牛乳 ◎ふかし芋 お茶 せんべい	444 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.3 g 食塩相当 1.4 g
30 木	ごはん ザクザクチキン アスパラのソテー コールスローサラダ もずくのスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ コーンフレーク/★有塩 バター/★マヨドレ/き び砂糖/★ホットケー キミックス粉/★無塩バ ター	★若鶏肉モモ/★ソフ トササミフレーク/も ずく/ホタテフレーク 水煮/★牛乳	アスパラガス/キャベ ツ/にんじん/レタス /きゅうり/玉葱/え のきたけ/チンゲン ツァイ/ねぎ/グレー プフルーツ	牛乳 ◎オールレーズンクッキー お茶 せんべい	410 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.9 g 食塩相当 1.5 g



※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示してい
ますのでご覧ください。
※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。
※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。
※◎マークは手作りおやつです。
※ はお誕生会です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	444 kcal	タンパク質	17.2 g
	脂質	12.0 g	食塩相当量	1.4 g