

	エネルギー	たんぱく質	糖質	脂質	炭水化物	ナトリウム	塩分
未満	454kcal	17.1g	13.8g	6.9g	188mg	1.7g	1.9g
以上	517kcal	20.7g	17.0g	76.0g	228mg	1.9g	

# 4月献立表



令和8年

なかよし保育園

曜日	食卓	主に乳や卵の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 調子を整えるもの	午前おやつ	午後おやつ
1 水	ごはん 中華スープ 肉豆腐 胡麻和え オレンジ	こめ・とうもろこし・ しらたき・あぶら・さ とう・しろこま	やきとうふ・ぶたに く	ほうれんそう・ほくさい・ にんじん・えのき・もや し・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 じゃがバター
2 木	親子丼 野菜スープ アスパラサラダ バナナ	こめ・ほんみりん・さ とう・とうもろこし・ まよねーず	とりにく・なると・ たまご・ろーずはむ	たまねぎ・しいたけ・ぐり んひーず・こまつな・しめ じ・あずばらがす・かりふ らわー・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉ドーナツ
3 金	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 春雨サラダ バナナ	こめ・ほんみりん・さ とう・はるさめ・こま あぶら	はんぺん・さけ・み そ・ろーずはむ	にんじん・いとみつば・ きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 マリービスケット
4 土	ぎつねうどん 胡麻和え バナナ	さとう・しろこま	あぶらあげ	ほうれんそう・ながねぎ・ きゅうり・にんじん・ば なな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
6 月	ごはん ワカメスープ 豆腐の中華煮 ひじきのサラダ オレンジ	こめ・とうもろこし・ こまあぶら・さとう・ かたくりこ・あぶら	わかめ・とうふ・ぶ たにく・めひじき	たまねぎ・ちんげんさい・ にんじん・ほししいたけ・ にんにく・きゃべつ・きゅ うり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ほうれん草とバナナのマフィン
7 火	ロールパン コンソメスープ ミラノ風チキンカツ ブロッコリーサラダ バナナ	ろーるぱん・こむぎ こ・ほんこ・あぶら・ むんぱた・さとう・ とうもろこし・ま よねーず	とりにく・ろーずは む	ほうれんそう・たまねぎ・ はせり・にんにく・ぶろっ こりー・ばなな	麦茶 ビスケット	麦茶 春色おにぎり
8 水	ごはん すまし汁 ポークカレー 牛蒡の胡麻マヨネーズ和え バナナ	こめ・じゃがいも・あ ぶら・とうもろこし・ まよねーず・しろこま	ぶたにく	こまつな・だいこん・たま ねぎ・にんじん・ぐりん ひーず・にんにく・しょう が・こぼろ・きゅうり・ば なな	麦茶 せんべい	牛乳 セサミトースト
9 木	味噌ラーメン チキンナゲット さっぱり和え ゼリー	らーめん・とうもろこ し・あぶら	ぶたにく・みそ・ち きんなげつと・かつ おぶし	もやし・たまねぎ・にんじ ん・にんにく・きゃべつ・ きゅうり	麦茶 ウエハース	牛乳 マーレードココアケーキ
10 金	ごはん みそ汁 鰯の照り焼き チーズサラダ バナナ	こめ・じゃがいも・ほ んみりん・さとう・あ ぶら	あぶらあげ・みそ・ かたい・あぶらせす ちーず	もやし・しょうが・きゃべ つ・にんじん・きゅうり・ ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 豆乳ウエハース
11 土	スパゲッティナポリタン 野菜スープ ポークウインナー バナナ	すばけてい・とうも ろこし	ぶたひきにく・ほー くういんなー	たまねぎ・にんじん・ひー まん・こまつな・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
13 月	ごはん すまし汁 鯖の竜田揚げ ほうれん草とカニカマのサラダ ヨーグルト	こめ・ほんみりん・か たくりこ・あぶら・さ とう	なると・さば・かに かま・よーくると	えのき・ながねぎ・しょう が・ほうれんそう・きゅう り・にんじん	麦茶 せんべい	牛乳 ピザトースト
14 火	ハヤシライス 中華スープ コーンサラダ バナナ	こめ・おしむぎ・あぶ ら・とうもろこし・さ とう	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・ぐりん ひーず・にんにく・ちんげ んさい・きゃべつ・きゅう り・にんじん・ばなな	麦茶 ビスケット	麦茶 フルーチェ せんべい
15 水	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き もやしの中華和え オレンジ	こめ・ほんみりん・さ とう・とうもろこし・ こまあぶら	みそ・とりにく	こまつな・たまねぎ・もや し・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ポテトもち
16 木	ごはん コンソメスープ 豚肉のチャプチェ お浸し バナナ	こめ・はるさめ・あぶ ら・さとう	ぶたにく・ちくわ	こまつな・たまねぎ・にん じんにく・しょうが・だんじ ん・にら・きゅうり・きゃ べつ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
17 金	ごはん みそ汁 豆腐の松風焼き かまぼこの酢の物 オレンジ	こめ・しらたまご・ほ んこ・しろこま・さ とう	みそ・とうふ・とり ひきにく・たまご・ かまぼこ・わかめ	かぶ・かぶのは・たまね ぎ・しょうが・きゅうり・ にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 厚切りカットパウム
18 土	ワカメうどん ツナサラダ バナナ	あぶら・さとう	わかめ・ぶたにく・ つな	しいたけ・ながねぎ・きゃ べつ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
20 月	ごはん 野菜スープ バーベキューチキン ひじきのマヨサラダ オレンジ	こめ・さとう・まよ ねーず	とりにく・ひじき・ ろーずはむ	ちんげんさい・にんじん・ にんにく・きゃべつ・きゅ うり・おれんじ	麦茶 せんべい	麦茶 フルーツポンチ
21 火	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き 海藻サラダ バナナ	こめ・ほんみりん・さ とう・こまあぶら	なると・さば・かい そうらだ	ほうれんそう・ながねぎ・ しょうが・だいこん・きゅ うり・にんじん・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 お麩のラスク
22 水	筍ごはん 春キャベツのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜とかにかまの和え物 いちご	こめ・さとう・ほんみ りん・かたくりこ・あ ぶら・とうもろこし・ こまあぶら	あぶらあげ・みそ・ とりにく・かにかま	たけのこかん・にんじん・ きゃべつ・たまねぎ・しょ うが・こまつな・いちご	麦茶 せんべい	牛乳 黄桃ケーキ
23 木	食パン コンソメスープ マカロニグラタン フレンチサラダ バナナ	しょくぱん・とうもろ こし・まからん・あぶ ら・ほんこ・さとう	わかめ・とりにく・ きゅうりゅう・ちー ず	たまねぎ・きゃべつ・にん じん・ばなな	麦茶 ウエハース	麦茶 チュモッパ
24 金	焼きそば 中華スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ゆでちゅうかめん・あ ぶら・とうもろこし・ さとう	ぶたにく・あおの り・よーくると	きゃべつ・にんじん・ひー まん・こまつな・だいこ ん・ぶろっこりー	麦茶 せんべい	牛乳 ムーンライトクッキー
25 土	味噌うどん ナムル バナナ	あぶら・さとう・こま あぶら	とりにく・みそ	にんじん・たまねぎ・ほう れんそう・もやし・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
27 月	ごはん みそ汁 チンジャオロース 小松菜のナムル オレンジ	こめ・かたくりこ・あ ぶら・さとう・とうも ろこし・こまあぶら	とうふ・みそ・ぶた にく	なめこ・しょうが・にんじ ん・ひーまん・たけのこか ん・こまつな・もやし・お れんじ	麦茶 せんべい	牛乳 黒ゴマチーズスティック
28 火	ごはん 若竹汁 ハムカツ カリフラワーのサラダ オレンジ	こめ・こむぎこ・ほん こ・あぶら・さとう	わかめ・なると・ ろーずはむ・たまご	みずなだけのこと・ぶろっ こりー・かりふらわー・にん じん・おれんじ	麦茶 ビスケット	麦茶 ミルクくずもち
30 木	麻婆豆腐丼 中華スープ コーンサラダ ゼリー	こめ・あぶら・かたく りこ・こまあぶら・と うもろこし・さとう	とうふ・ぶたひき にく・みそ	ながねぎ・ほししいたけ・ ぐりんひーず・しょうが・ にんにく・ほうれんそう・ だいこん・きゃべつ・きゅ うり・にんじん	麦茶 ウエハース	牛乳 人蔘ケーキ

入園式

歓迎会  
&  
お誕生会

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。