

# 予定献立表

2026年4月

わかば中央保育室

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	水	牛乳 白雪せんべい	三色丼 キャベツと人参のおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁 もも	麦茶 牛乳プリン 小魚せんべい	牛乳 豚ひき肉 かつお節 絹ごし豆腐 油揚げ ゼラチン	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 小魚せんべい	にんじん ほうれん草 キャベツ もも	465	21.3	15.6	288
2	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 鶏肉のパン粉焼き スパゲティ-サラダ キャベツと大根のみそ汁 パイン	牛乳 ボンデケーショ	牛乳 鶏もも 皮つき チーズ あおのり	ソフトビスケット 精白米 パン粉 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも 片栗粉	にんじん きゅうり コーン キャベツ だいこん パイン	466	18.9	18.6	298
3	金	牛乳 小魚せんべい	カレーライス 春雨サラダ 花魁とわかめのみそ汁 なし	牛乳 さくらクッキー (★)	牛乳 豚小間肉 わかめ	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 油 はるさめ ごま油 小町麩 ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり なしいちご ジャム	465	18.5	15.0	269
4	土	牛乳 塩せんべい	ひき肉チャーハン 小松菜の中華風サラダ もやし中華スープ ミニゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚ひき肉	揚げせんべい 精白米 油 上白糖 ごま油 ミニゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな キャベツ もやし コーン グリーンピース	473	18.8	15.9	295
5	日	麦茶 ウエハース	休日保育		麦茶 甘辛せんべい	ウエハース 甘辛せんべい		46	0.7	1.1	7
6	月	牛乳 ビスケット	ごはん デミグラスソースハンバーグ コールスロー-サラダ コンスープ なし	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	ソフトビスケット 精白米 油 上白糖 マヨネーズ そうめん	たまねぎ キャベツ にんじん コーン なし ほうれん草	477	19.0	17.2	284
7	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 肉じゃが ほうれん草と人参のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚小間肉 かつお節 絹ごし豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 小町麩 グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 なめこ もも	469	20.3	16.5	264
8	水	牛乳 白雪せんべい	スープパゲティ- ささみのカレーサラダ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり <コアラ組> ゆかりごはん	牛乳 ウィンナー 鶏ささみ	甘辛せんべい スパゲティ 油 マヨネーズ 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 キャベツ にんじん バナナ	466	18.6	16.2	245
9	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 豆腐チャンプル キャベツと人参のごま和え わかめとえのきのみそ汁 パイン	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 わかめ ウィンナー チーズ あおのり	ソフトビスケット 精白米 ごま油 ごまきょうざの皮	もやしにら にんじん キャベツ えのきたけ パイン たまねぎ	464	19.5	17.4	305
10	金	牛乳 塩せんべい	ごはん のり塩から揚げ 白菜と人参の昆布和え お麩とほうれん草のみそ汁 みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏もも あおのり 塩昆布 きな粉	揚げせんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 小町麩 ホットケーキ粉 上白糖	はくさい にんじん ほうれん草 みかん	468	18.4	17.0	281
11	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん しゅうまい ほうれん草としめじのソテー バナナ	牛乳 わかめおにぎり <コアラ組> わかめごはん	牛乳 油揚げ わかめ	ソフトビスケット うどん 上白糖 マーガリン 精白米	にんじん 根深ねぎ しいたけ ほうれん草 ぶなしめじ バナナ	466	18.0	16.3	317
12	日	麦茶 白雪せんべい	休日保育		麦茶 クリームサンド ビスケット	甘辛せんべい ソフト ビスケット		21	0.3	0.0	4
13	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん ボークビーンズ ブロッコリーと人参のごま和え 白菜ともやしのみそ汁 なし	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 大豆	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 ごま コーンフレーク	にんじん たまねぎ カットマト ブロッコリー はくさい もやし なし	466	20.0	14.6	266
14	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん タンダーチキン キャベツのツナサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも ヨーグルト ツナ 絹ごし豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 食パン	キャベツ きゅうり もやし コーン パイン いちごジャム	464	19.0	15.7	265
15	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	中華丼 ちくわときゅうりのあえもの ほうれん草とコーンのスープ みかん	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 竹輪	ソフトビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 油 マヨネーズ 小魚せんべい ミニゼリー	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり ほうれん草 コーン みかん	469	21.3	17.3	275
16	木	牛乳 塩せんべい	ごはん チャプチェ ブロッコリーと人参のおかか和え わかめスープ もも	牛乳 マシュマロサンド <コアラ組> クラッカー	牛乳 豚ひき肉 かつお節 わかめ	揚げせんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 ごまクラッカー マシュマロ	ピーマン たまねぎ にんじん ブロッコリー 根深ねぎ もも	471	18.0	16.8	269
17	金	牛乳 ビスケット	ごはん ささみそカツ 豆とひじき煮 キャベツとえのきのみそ汁 なし	牛乳 メロンパンクッキー	牛乳 鶏ささみ 大豆 ひじき 油揚げ	ソフトビスケット 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 ホットケーキ粉 マーガリン グラニュー糖	しそ葉 にんじん キャベツ えのきたけ なし	480	19.6	13.8	260

# 予定献立表

2026年4月

わかば中央保育室

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
18	土	牛乳 甘辛せんべい	しょうゆラーメン しゅうまい ささみときゅうりのあえもの バナナ	牛乳 おかかおにぎり ＜コアラ組＞ おかかごはん	牛乳 わかめ 鶏ささみ かつお節	甘辛せんべい 中華めん ごま油 ごま 上白糖 精白米	もやし コーン 根深 ねぎ きゅうり バナナ	483	19.1	10.6	265
19	日	麦茶 ビスケット	<b>休日保育</b>		麦茶 塩せんべい		ソフトビスケット 揚げ せんべい	51	0.6	2.3	5
20	月	牛乳 白雪せんべい	チキンカレーライス 三色ナムル 豆腐の中華スープ パイン	牛乳 わかめうどん	牛乳 鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 うどん	たまねぎ にんじん ほう れん草 もやし グ リンピース パイン 根 深ねぎ	469	18.6	16.2	265
21	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め フロッコリーとしらす和え 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ しらす	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 片栗粉 ごま油 フライドポテ ト 油	キャベツ にんじん た まねぎ フロッコリー はくさい コーン み かん	466	19.1	19.6	282
22	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜のきめ煮 お麩とわかめのみそ汁 なし	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 たら 凍り豆腐 わかめ 生クリーム	小魚せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 上 白糖 小町麩 ホット ケーキ粉	にんじん だいこん し いたけ なしみかん もも	472	20.5	12.4	233
23	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの納豆サラダ ほうれん草ともやしのみそ汁 もも	牛乳 しらすピザ	牛乳 鶏もも 納豆 か つお節 しらす チーズ	ソフトビスケット 精 白米 ぎょうざの皮 マ ヨネーズ ごま油	キャベツ にんじん ほう れん草 もやし も も 根深ねぎ	470	20.2	17.8	273
24	金	牛乳 塩せんべい	ミートソースパグティ フロッコリーとコーンのあえもの キャベツと玉ねぎのスープ バナナ	牛乳 昆布おにぎり ＜コアラ組＞ 昆布ごはん	牛乳 豚ひき肉 塩昆布	揚げせんべい スパ ゲッティ 薄力粉 油 マヨネーズ 精白米	にんじん たまねぎ カットマト フロッ コリー コーン キャ ベツ グリンピース バナナ	487	20.7	16.0	259
25	土	牛乳 白雪せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参のおかか和え 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 かつ お節 きな粉	甘辛せんべい 精白米 油 はるさめ ミニゼ リー マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん こ まつな コーン グリ ンピース	474	20.5	13.5	272
26	日	麦茶 小魚せんべい	<b>休日保育</b>		麦茶 ウエハース		小魚せんべい ウエ ハース	48	1.0	1.7	19
27	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	マーボー豆腐丼 ほうれん草と人参のごま和え もやしの中華スープ パイン	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 あおりのり	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 ごま油 ごま 薄力粉 マヨ ネーズ	たまねぎ しいたけ 根 深ねぎ ほうれん草 にんじん もやし グ リンピース パイン キャベツ コーン	483	20.0	17.0	284
28	火	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉のマーレード焼き スパゲティのツナサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 なし	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも ツナ 油 揚げ	小魚せんべい 精白米 スパゲッティ マヨ ネーズ 食パン グラ ニュー糖 マーガリン	オレンジマーレード にんじん きゅうり コーン キャベツ な し	485	18.3	18.1	253
29	水・祝	麦茶 ビスケット	<b>休日保育</b>		麦茶 白雪せんべい		ソフトビスケット 甘 辛せんべい	47	0.6	1.4	5
30	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ フロッコリーのコンソメスープ みかん	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 きな粉	甘辛せんべい 精白米 油 パン粉 上白糖 薄 力粉 じゃがいも マ ヨネーズ 小町麩 マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり フロッコ リー みかん	481	18.9	19.7	256

※仕入れの都合上、献立を一部変更する場合がございます。変更の際は玄関先のボードにてお知らせ致します。ご了承ください。  
※みそ汁の出汁は煮干し、かつお節を使用しています。

※調味料は、醤油、みりん、酒、みそ、食塩、砂糖、酢、ケチャップ、コンソメ、中華だし、中濃ソース、ウスターソース、おろししょうが、おろしにんにく、カレールウ、シチュールウ、ハヤシルウを使用しています。  
※コアラ組は塩せんべい・白雪せんべい・甘辛せんべいを赤ちゃんせんべい（プレーン・小魚・野菜）に変更して提供します。  
※日曜日、祝日は休日保育の為、朝おやつ、午後おやつのみ提供となります。  
※(★)は、今月のお楽しみメニューです。

