



様式F101

2026年4月

献立表

日祝あり

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質・食塩相当量 (1)は未満値 | 材 料 名 (◎は1午前おやつ ◎は午後おやつ) | | | | 午前おやつ | 午後おやつ |
|---------------|---|--|---|--|--|--|-----------------------|------------------------|
| | | | 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 15 | 御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の納豆和え みそ汁(にんじん・えのき) オレンジ | 518.7(455.3) 21.2(19.1) 15.1(14.6) 1.5(1.3) | 米、○ホットケーキ粉、 ○油、油、砂糖◎アンパン マンビスケット | ○牛乳、豚肉(薄)、○無 調整豆乳、焼きわり納 豆、みそ、あおのり、◎ 牛乳 | たまねぎ、こまつな、にんじ ん、オレンジ、もやし、ね ぎ、えのきたけ、いちご ジャム、ヒーマン、しょうが | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒 | 牛乳 アンパンマン ビスケット | 牛乳 いちご蒸しパン |
| 02 木 16 | スパゲティ・ミートソース 大根とコーンのサラダ フロッコリースープ オレンジ | 515.6(452.9) 20.7(18.7) 13.8(13.5) 1.6(1.3) | スパゲティ、○米、小 麦粉、油、砂糖◎ビス ケット◎ごま | ○牛乳、豚ひき肉、◎牛 乳◎塩昆布 | たまねぎ、にんじん、だい ごん、オレンジ、ブロッ コリー、きゅうり、トマト ビュレ、コーン、にんにく | かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、中濃ソース、 酢、食塩 | 牛乳 ビスケット | 牛乳 ごま昆布おにぎり |
| 03 金 17 | 御飯 かれの竜田揚げ 白菜のごま和え 具だくさん汁 バナナ | 514.2(453.2) 19.3(17.2) 14.8(14.1) 1.3(1.1) | 米、○砂糖、油、片栗 粉、すりごま、砂糖◎白 い風船 | ○牛乳、かれい、生湯 げ、みそ、◎牛乳、 | ◎オレンジ天然果汁、バナ ナ、はくさい、こまつな、○ みかん缶、にんじん、たま ねぎ、だいごん、しめじ、○か んでんクック、しょうが | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒 | お茶 白い風船 | 牛乳 みかんゼリー |
| 04 土 18 | トマトとツナの Pasta 切り干し大根のベーコンのサラダ ポハイスープ みかん缶 | 559.6(492.3) 21.0(19.0) 14.2(13.8) 1.5(1.2) | スパゲティ、○米、じゃ がいも、さとう、◎アン パンマンビスケット | ○牛乳、ツナ油漬缶、 ベーコン | たまねぎ、みかん缶、カッ トマト缶、にんじん、切り干 しだいごん、にんにく | かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、食塩 | 牛乳 アンパンマン ビスケット | 牛乳 昆布おにぎり |
| 05 日 19 | ねぎ塩豚丼 切り干し大根の中華和え ポハイスープ バナナ | 523.6(500.1) 20.3(19.1) 15.2(15.6) 1.6(1.5) | 米、○米、ごま油、○ご ま、さとう、◎お子様せ んべい | ○牛乳、豚肉、ツナ、○ ふりかけゆかり、◎牛乳 | バナナ、キャベツ、ほうれん そう、ねぎ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、切り干し大 根、にんにく | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩 | お茶 お子様せんべ い | 牛乳 ゆかりおにぎり |
| 06 月 20 | 御飯 鶏肉の香味焼き 小松菜の煮浸し みそ汁(さつまいも・たまね ぎ) | 520.1(454.2) 20.4(18.1) 14.3(13.8) 1.6(1.3) | 米、○ホットケーキ粉、 さつまいも、○油、○グ ラニュー糖、○砂糖、砂 糖、ごま油◎白い風船 | ○牛乳、鶏もも肉、○ 無調整豆乳、みそ、凍り 豆腐(乾)、◎牛乳 | こまつな、オレンジ、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、にん じんにく、しょうが | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん | お茶 白い風船 | 牛乳 メロンパン風クッキー |
| 07 火 21 | 御飯 さけの香色マヨソース焼き フロッコリースー すまし汁(白菜・たまねぎ) バナナ | 552.5(485.6) 21.4(19.1) 15.2(14.5) 1.3(1.1) | 米、○米、エッグケア、 油、○油、砂糖◎ビス ケット | ○牛乳、さけ、○ペー コン(アレルギー除 去)、◎牛乳、 | バナナ、ブロッコリー、はく さい、にんじん、たまねぎ、 ◎こまつな、コーン、万能 ねぎ、切り干しだいごん | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、◎しょう ゆ、食塩 | 牛乳 ビスケット | 牛乳 洋風おにぎり(ペー コン) |
| 08 水 | おはなカレーライス キャベツサラダ みかん缶 | 548.5(468.7) 20.0(18.0) 15.2(14.6) 1.3(1.1) | 米、じゃがいも、○ソフ トおせんべい、油、小麦 粉、砂糖◎アンパン マンビスケット | ○牛乳、豚肉(もも)、ツ ナ、◎牛乳 | ○バナナ、キャベツ、みかん 缶、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、きゅうり、にん じんにく、しょうが | かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソ ース、酢、食塩、カレー粉 | 牛乳 アンパンマン ビスケット | 牛乳 おせんべいと果物 |
| 09 木 23 | 御飯 生揚げとじゃがいものほろろ煮 チンゲン菜のおかか和え みそ汁(かぶ・しめじ) バナナ | 541.1(477.5) 20.1(18.2) 14.8(14.3) 1.6(1.4) | 米、○ホットケーキ粉、 じゃがいも、砂糖、○砂 糖、○油、片栗粉◎ ビスケット | ○牛乳、生揚げ、鶏ひき 肉、○無調整豆乳、み そ、かつお節、◎牛乳 | もやし、バナナ、チンゲンサ イ、かぶ、にんじん、たま ねぎ、◎にんじん、しめじ、か ぶ・葉、しょうが | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん | 牛乳 ビスケット | 牛乳 キャロットケーキ |
| 10 金 24 | 高飯 ポークチャップ マカロニサラダ 野菜スープ オレンジ | 577.4(502.3) 20.7(18.7) 15.2(14.6) 1.3(1.1) | 米、○米、マカロニ、 エッグケア、油、砂糖、 ◎ごま油◎お子様せんべ い | ○牛乳、豚肉(薄)、○し らす干し、◎牛乳 | たまねぎ、オレンジ、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、 カットトマト缶、◎ねぎ、エ リンギ、にんにく | かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、◎しょうゆ、 食塩 | お茶 お子様せんべ い | 牛乳 じゃこねぎチャーハン |
| 11 土 25 | 焼き豚丼 小松菜の甘酢和え みそ汁(かぼちゃ・たまね ぎ) バナナ | 525.9(465.3) 19.5(17.8) 15.0(14.4) 1.4(1.2) | ○ホットケーキ粉、 ○砂糖、砂糖、○油、油 ◎白い風船 | ○牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、○無調整豆乳、み そ、○きな粉、きざみの り、◎牛乳 | バナナ、こまつな、かほ ちゃ、ねぎ、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん | お茶 白い風船 | 牛乳 きな粉蒸しパン |
| 12 日 26 | 豚肉チャーハン キャベツとしらすの和え物 ほろろ煮スープ オレンジ | 543.5(517.7) 21.1(19.8) 13.3(14.1) 1.6(1.4) | 米、○米、ほろろ煮、 油、砂糖、◎ビスケット ◎お子様せんべい◎砂糖 | ○牛乳、豚肉(もも)2cm スライスカット、しらす 干し、◎みそ、◎牛乳 | キャベツ、にんじん、オレ ンジ、たまねぎ、ねぎ、ピー マン | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩 | お茶 お子様せんべ い | 牛乳 みそ焼きおにぎり |
| 13 月 27 | 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ オレンジ | 522.2(458.1) 17.7(16.3) 14.2(13.8) 1.3(1.1) | 米、○さつまいも、○砂 糖、ほろろ煮、砂糖、片 栗粉、ごま油◎白い風 船、鶏ささみ | ○牛乳、フチ豆腐(Ca、 鉄、食物繊維)、豚ひき 肉、○無調整豆乳、み そ、わかめ、◎牛乳 | にんじん、オレンジ、ねぎ、 たまねぎ、きゅうり、にん じんにく、しょうが | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩 | お茶 白い風船 | 牛乳 スイートポテト |
| 14 火 28 | 御飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテ トハリハリスープ バナナ | 536.5(471.6) 21.0(18.6) 14.8(14.2) 1.6(1.3) | 米、じゃがいも、○小麦 粉、○油、油、○エッグ ケア◎ビスケット | ○牛乳、鶏もも肉、○ 豚肉(薄)、ウインプー (アレルギー除去)、○ かつお節、◎あおの り、◎牛乳 | バナナ、たまねぎ、○キャ ベツ、ほうれんそう、◎にんじ ん、にんじん、マーマレ ード、切り干しだいごん、ハセ リ粉 | かつお・昆布だし汁、○ かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○ペーキン グパウダー、◎中濃ソ ース、酒、ケチャップ、 | 牛乳 ビスケット | 牛乳 お好み焼き |
| 22 水 | カレーライス キャベツサラダ みかん缶 | 544.5(465.5) 19.6(17.7) 15.2(14.6) 1.3(1.1) | 米、じゃがいも、○ソフ トおせんべい、油、小麦 粉、砂糖◎アンパン マンビスケット | ○牛乳、豚肉(もも)、ツ ナ、◎牛乳 | ○バナナ、キャベツ、みかん 缶、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、にんにく、しょう が | かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソ ース、酢、食塩、カレー粉 | 牛乳 アンパンマン ビスケット | 牛乳 おせんべいと果物 |
| 29 水 | 中華丼 ナムル 中華風コーンスープ オレンジ | 516.8(427.4) 21.5(18.1) 12.5(9.1) 1.6(1.3) | ◎お子様せんべい○米、 米、ごま油、片栗粉、ご ま、さとう | ○牛乳、豚肉(もも)、フ チ豆腐(Ca鉄、食物繊 維)、◎牛乳◎炊き込み わかめ | はくさい、こまつな、オレ ンジ、にんじん、たまねぎ、ク リームコーン、ねぎ、 コーン、えのきたけ、万能 ねぎ、切り干しだいごん | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩 | お茶 お子様せんべ い | 牛乳 わかめおにぎり |
| 30 木 | 御飯 さわらの西京焼き 大根と高野豆腐のきめ煮 すまし汁(キャベツ・しめじ) バナナ | 557.9(488.6) 21.3(19.2) 12.9(12.8) 1.6(1.4) | 米、○食パン、砂糖◎ピ スケット、油 | ○牛乳、さわら 40g、 凍り豆腐(乾)、みそ (淡色みそ)、さわら 60g | バナナ、だいごん、にんじ ん、キャベツ、しめじ、こ まつないちごジャム | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒、 食塩 | 牛乳 ビスケット | 牛乳 ジャムトースト |

都合により献立を変更することがあります。
献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。
毎食表巻がつかます。