

# 2026年度 4月 給食献立予定表

認定こども園あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	午後のおやつ	材 料 名		
				赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの
1	水	○ 麦ご飯 果物 鯉のみそ焼き 中華春雨サラダ わかめのスープ	麦茶 ココアクッキー	生鮭 みそ/牛乳 ローズハム わかめ	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 えのき	米 押麦 砂糖/ホットケーキ粉 砂糖 バター 春雨 砂糖 ごま油
2	木	○ 麦ご飯 果物 タンダーリーチキン ツナサラダ みそ汁	麦茶 サンドパン	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ 油揚げ みそ	果物 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	米 押麦 /食パン ジャム 砂糖 油
3	金	○ 食パン 果物 ハンバーグ マカロニサラダ ポトフ	麦茶 ババロア	豚ひき肉 豆腐/牛乳 ウインナー	果物 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ セロリ 星形人参 しめじ	食パン パン粉/いちごジャム マカロニ マヨネーズ じゃがいも
4	土	○ 入園式 中華丼 小魚 果物 みそ汁	麦茶 せんべい	豚もも肉 なたと いわし わかめ みそ	果物 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 筍 玉ねぎ 生姜	米 押麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 砂糖/せんべい
6	月	○ 麦ご飯 果物 さばのカレー風味焼き ハムサラダ みそ汁	麦茶 ふわっとふー	さば ローズハム 豆腐 みそ	果物 生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ もやし	米 押麦 /麩 バター グラニュー糖 砂糖 油
7	火	○ つどん ちくわの磯部揚げ キャベツのおかか和え 果物	麦茶 塩昆布おにぎり	鶏もも肉 油揚げ ちくわ 青のり/塩昆布 かつお節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ 人参	うどん 砂糖 小麦粉 油/米 油
8	水	○ 麦ご飯 果物 カレイのごま照り焼き シルバーサラダ みそ汁	麦茶 シュガーパイ	カラスカレイ/牛乳 ローズハム 油揚げ みそ	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖/パイ生地 グラニュー糖 春雨 砂糖 マヨネーズ じゃがいも
9	木	○ 麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き ツナ海草サラダ 豆腐とたけのこのスープ	麦茶 たこ焼き	鶏もも肉/青のり ツナ わかめ 豆腐	果物 りんご レモン にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 筍 ねぎ	米 押麦 砂糖/たこ焼き 砂糖 ごま油
10	金	○ 麦ご飯 果物 まぐろのかりん揚げ フロッコリーのサラダ みそ汁	麦茶 キャラメルコーン	カジキマグロ ローズハム みそ	果物 生姜 フロッコリー きゅうり 人参 とうもろこし レモン 玉ねぎ もやし しめじ	米 押麦 ごま 片栗粉 砂糖 油/キャラメルコーン 砂糖 油
11	土	○ マーボー豆腐丼 チーズ 果物 わかめのスープ	麦茶 クッキー	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 果物 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 ごま油 /クッキー
13	月	○ 麦ご飯 果物 さわらの香味焼き もやしの磯和え チンゲン菜のスープ	麦茶 スマイルポテト	さわら 刻みのり	果物 ねぎ 生姜 もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 花形人参	米 押麦 ごま 砂糖/じゃがいも 油 砂糖 ごま油
14	火	○ 黒米ご飯 果物 クリスピーチキン フロッコリー ポテトサラダ 豚汁	麦茶 マカロニきな粉	鶏もも肉 ローズハム 豚もも肉 油揚げ みそ	果物 フロッコリー にんにく 生姜 きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 人参	米 押麦 コーンフレーク/マカロニ きな粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ
15	水	○ 麦ご飯 果物 鯉のチーズ焼き 中華春雨サラダ みそ汁	麦茶 リンゴマフィン	生鮭 チーズ/牛乳 ツナ 豆腐 わかめ みそ	果物 /りんご キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	米 押麦 /ホットケーキ粉 砂糖 バター 春雨 砂糖 ごま油
16	木	○ ラーメン 焼きポテト 小魚 果物	麦茶 シリアルバー	豚もも肉 なたと いわし	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 筍 ねぎ 果物	中華生麺 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油/マッシュマロ バター コーンフレーク ごま 砂糖
17	金	○ 麦ご飯 ふりかけ 果物 コロケ 干草和え みそ汁	麦茶 ロールケーキ	ふりかけ 鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ	果物 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 しらたき 玉ねぎ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油/ロールケーキ 砂糖 ごま油
18	土	○ ハヤシライス チーズ 果物 すまし汁	麦茶 せんべい	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 果物 玉ねぎ もやし ねぎ	米 押麦 ハヤシルウ /せんべい
20	月	○ 麦ご飯 果物 鶏肉のマーメレード焼き 切干大根煮 野菜スープ	麦茶 焼きビーフン	鶏もも肉/ツナ 油揚げ	果物 /玉ねぎ 人参 ねぎ 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 押麦 マーメレード/ビーフン 油 砂糖 油
21	火	○ わかめごはん 果物 さばの塩焼き ごぼうサラダ みそ汁	麦茶 どうぶつビスケット	わかめ さば ローズハム みそ	果物 ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根	米 押麦 /ビスケット ごま マヨネーズ
22	水	○ 麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ 納豆和え みそ汁	麦茶 ヨーグルト ウエハース	鶏もも肉/ヨーグルト ひきわり納豆 豆腐 みそ	果物 にんにく 生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 油/ウエハース 砂糖 じゃがいも
23	木	○ カレーライス コーンサラダ 小魚 ゼリー	麦茶 オレンジ蒸しパン	豚もも肉 /牛乳 いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし	米 押麦 じゃがいも 油 カレールウ 油 砂糖/ホットケーキ粉 マーメレード 砂糖 バター 砂糖 ごま ゼリー
24	金	○ スバゲティーミートソース チーズサラダ 果物 すまし汁	麦茶 クリームパン	豚ひき肉 チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト キャベツ きゅうり 人参 レモン 果物 玉ねぎ 人参	スバゲティー 砂糖 油 片栗粉 砂糖 油/クリームパン
25	土	○ チキンライス ウインナー フロッコリー 果物 コンソメスープ	麦茶 カステラ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン フロッコリー 果物 玉ねぎ 人参	米 押麦 油 /カステラ
27	月	○ 麦ご飯 果物 魚のフライ 大豆の磯煮 春キャベツのスープ	麦茶 ふかし芋 (のり塩味)	しいら/青のり 大豆水煮 ひじき 油揚げ ベーコン	果物 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油/じゃがいも 砂糖 油
28	火	○ 麦ご飯 果物 花ショウマイ もやしのナムル 若竹汁	麦茶 米粉のケーキ	豚もも肉 豆腐 わかめ	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 生姜 もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 筍 人参	米 押麦 パン粉 片栗粉 ごま油 砂糖 ショウマイの皮/米粉のケーキ ごま ごま油
30	木	○ 麦ご飯 果物 赤魚の煮付け シーザー風サラダ けんちん汁	麦茶 揚げパン	赤魚 ローズハム 粉チーズ 鶏もも肉	果物 生姜 キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 大根	米 押麦 砂糖 片栗粉/ロールパン 油 グラニュー糖 マヨネーズ 砂糖

※昼の牛乳は3歳以上児のみ提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。

※栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部署の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。

※仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。※「/」以降は、おやつで使用する食材です。

	1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児		480kcal	21.5g	16.8g	1.6g
幼児		531kcal	23.0g	16.6g	1.8g