



4月献立予定表

2026年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん ミニゼリー さばの煮付け きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 ◎カステラ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さば、みそ、生わかめ	ごぼう、しらたき、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳
2	木	ごはん いちご ひじき入り肉団子 お浸し みそ汁	牛乳 アメリカンドッグボール	米、■ホットケーキ粉、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、★ウインナー、みそ、■油揚げ、生わかめ、ひじき、かつお節	いちご、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しょうが	牛乳
3	金	ごはん パナナ 鶏肉のバーベキューソース 切干大根煮 けんちんみそ汁	牛乳 クリスタルゼリー	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、■絹ごし豆腐、みそ、■油揚げ	パナナ、にんじん、だいこん、しいたけ、たまねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、りんご、葉ねぎ、にんにく	牛乳
4	土	 入園式 					
6	月	ごはん パナナ 鯖のごまみそ焼き うの花煮 すまし汁	牛乳 ◎あんぱん	米、砂糖、ごま油、ごま、★焼ひ	牛乳、さわら、■おから、鶏ひき肉、みそ	パナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	ジュース
7	火	ごはん オレンジ タンドリーチキン スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 おかかおにぎり	米、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、みそ、■油揚げ、生わかめ、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳
8	水	■春のかき揚げ丼 酢の物 若竹汁 ミニゼリー	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、◎卵、しらす干し、生わかめ	かぶ、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、グリーンアスパラガス、にんじん、かぶ・葉、コーン缶	牛乳
9	木	ごはん キウイフルーツ オムレツ ひじきサラダ ■ミルクスープ	■にゅうめん	米、じゃがいも、干しとうもろ、油、砂糖	◎卵、牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、■ツナ油漬、ひじき	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
10	金	ごはん 甘夏みかん缶 鶏ごぼうつくね 三色ごま和え みそ汁	牛乳 バナナケーキ	米、■ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、みそ、■油揚げ	なつみかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、パナナ、もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
11	土	■ハヤシライス ■キャベツのスープ パナナ	牛乳 ■せんべい	米	牛乳、豚肉(肩ロース)	パナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳
13	月	ごはん オレンジ 春の親子焼き ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 きんぴらおにぎり	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、◎卵、鶏もも肉、みそ	オレンジ、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、さやえんどう	牛乳
14	火	ごはん パナナ ■八宝菜 ハンサンスー たまごスープ	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、■ホットケーキ粉、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、■絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、◎卵、★なると、★ハム	パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、しいたけ、いんげん	牛乳
15	水	☆幼児わくわくランチ☆ みそ汁 ごはん いちご おかか唐揚げ アスパラサラダ	牛乳 かりんとろトースト	米、食パン、じゃがいも、バター、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、かつお節	いちご、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、葉ねぎ、コーン缶	牛乳
16	木	ごはん キウイフルーツ ■ごぼうハンバーグ ひじき煮 みそ汁	牛乳 ■焼きそば	米、■★焼きそばめん、油、★パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩)、■油揚げ、みそ、ひじき	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
17	金	たけのこごはん ミニゼリー 鮭のみそマヨネーズ焼き 春きゃべつのおかか和え すまし汁	牛乳 ■あおのりポテト	米、★卵不使用マヨネーズ、油	牛乳、さけ、■絹ごし豆腐、みそ、■油揚げ、生わかめ、かつお節、あおのり	キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ	ジュース
18	土	たまごあんかけ丼 みそ汁 パナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、砂糖	牛乳、◎卵、★なると、みそ、生わかめ	パナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	牛乳
20	月	ロールパン ■ボークビーンズ ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	■ロールパン、じゃがいも、米、★卵不使用マヨネーズ、すりごま、油、砂糖、バター	牛乳、ヨーグルト(明治)、豚肉(肩ロース)、■大豆(ゆで)、炊き込みわかめ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン缶	牛乳
21	火	ごはん パナナ ■ホイコーロー ひじきと野菜の和え物 すまし汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米、■ホットケーキ粉、油、砂糖、★焼ひ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ひじき、豚ひき肉	パナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	牛乳
22	水	ごはん オレンジ ■黒はんぺんお茶フライ 肉じゃが みそ汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、じゃがいも、★パン粉、油、砂糖、小麦粉、無塩バター	牛乳、黒はんぺん、豚肉(肩ロース)、◎卵、みそ、■油揚げ、生クリーム、生わかめ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳
23	木	ごはん キウイフルーツ ■麻婆豆腐 ナムル ■春雨スープ	牛乳 麩のラスク	米、無塩バター、★焼ひ、はるさめ、片栗粉、砂糖、バター、ごま油、ごま	牛乳、■絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	キウイフルーツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳
24	金	■こいのぼりランチ フロッキー マカロニサラダ ■オニオンスープ	牛乳 ◎こいのぼりどら焼き(クリーム)	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ	牛乳、鶏ひき肉、◎卵シート	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、ピーマン	牛乳
25	土	ごはん ■カレーライス ■野菜スープ パナナ	牛乳 ■せんべい	米、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩ロース)	パナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳
27	月	ごはん オレンジ 春キャベツのハンバーグ 磯香浸し みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米、■ロールパン、ブルーベリージャム、★パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、■絹ごし豆腐、みそ、生わかめ、焼きたけのこ	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
28	火	ごはん パナナ チンジャオロース 春雨サラダ ■二ろたまスープ	牛乳 ■お好み焼き	米、小麦粉、やまといも、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、豚ひき肉、あおのり	パナナ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、コーン缶、にら、にんにく、しょうが	牛乳
29	水	 昭和の日 					
30	木	ごはん キウイフルーツ さばの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	牛乳 ■ハムピラフ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、バター、すりごま	牛乳、さば、★ハム、■ツナ油漬、みそ、生わかめ	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。
■は大豆成分含有の献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	532 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	218 mg
	脂質	17.2 g	ビタミンC	37 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.3 g

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。