



# 令和8年4月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1(水)	ココアゼラスク 牛乳	ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ 豆腐の味噌汁	チーズクッキー 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 高野豆腐 豆腐 豆乳 チーズ	麩 無塩バター 米 三温糖 じゃがいも しらたき マヨネーズ 薄力粉	人参 玉ねぎ 小松菜 コーン えのきたけ 葉ねぎ	472kcal 19.4g	576kcal 23.4g	
2(木)	みかん ヨーグルト	ごはん セサミチキン 小松菜のマヨ和え さつまいもの味噌汁	豆腐マフィン 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 油あげ ひじき かつお節 豆腐 豆乳 牛乳	米 白コメ マヨネーズ さつまいも 薄力粉 三温糖 無塩バター	みかん缶詰 小松菜 もやし 人参 ごぼう 万能ねぎ しめじ	404kcal 15.2g	573kcal 21.5g	
3(金)	入園・進級おめでとう会			豆乳 牛乳 鶏ひき肉 さけ チーズ ひじき 豆乳 こしあん	薄力粉 三温糖 米 パン粉 無塩バター サラダ油	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン パナナ	480kcal 18.9g	576kcal 23.8g	
	豆乳蒸しパン 牛乳	ピラフ パナナ 鮭のチーズパン粉焼き 春キャベツのサラダ	紅白まんじゅう 牛乳						
4(土)	マカロニ みたらし 牛乳	肉うどん さつま芋のマリネ パナナ	おおかチーズ むすび 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 生揚げ 鶏ささ身 チーズ かつお節	マカロニ 三温糖 かたくり粉 うどん さつまいも 白ごま サラダ油 米	玉ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 レーズン パナナ	487kcal 17.6g	615kcal 21.6g	
6(月)	アップル寒天 牛乳	鶏肉のトマト煮 切干大根のマヨ和え コンソメスープ	バターケーキ 牛乳	寒天 牛乳 鶏肉 レバー 鶏ひき肉 鶏卵 豆乳	三温糖 米 じゃがいも かたくり粉 白ごま 薄力粉 マヨネーズ 無塩バター	アヲ ぶ ー ス 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー トマト缶 人参 切り干し大根 きゅうり	458kcal 17.3g	590kcal 22.3g	
7(火)	シナモン トースト 牛乳	ごはん マーボー豆腐 韓国風サラダ じゃが芋の中華スープ	マーラーカオ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき ハム のり わかめ 鶏卵 豆乳	食パン 無塩バター 三温糖 薄力 粉 片栗粉 ごま油 米 じゃがいも コーンスターチ	玉ねぎ 人参 しいたけ 葉ねぎ もやし きゅうり 白ねぎ しめじ レーズン	461kcal 17.8g	575kcal 21.7g	
8(水)	人参スティック 牛乳	春野菜のバスタ 豆腐サラダ パナナ	洋風お焼き 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき ハム チーズ 鶏卵	スバゲティ オリーブ油 三温糖 サラダ油 米	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 アヲ ガ ス キャベツ もやし パナナ ビーマン	435kcal 18.2g	564kcal 23.2g	
9(木)	ころころ さつまいも 牛乳	わかめご飯 納豆和え ちくわの磯辺揚げ じゃがいもの味噌汁	レーズン クッキー 牛乳	牛乳 わかめ 竹輪 あおのり 油揚げ ひじき 納豆 かつお節 豆腐 鶏卵 豆乳	さつまいも 三温糖 米 薄力粉 揚げ油 じゃがいも 無塩バター	ほうれんそう もやし 人参 葉ねぎ レーズン	458kcal 16.0g	570kcal 20.0g	
10(金)	ゼラスク 牛乳	ごはん 白和え 豚肉のしょうが焼き なめこの味噌汁	フレンチ トースト 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 ひじき 鶏卵 豆乳	麩 無塩バター 三温糖 米 白ごま 食パン	玉ねぎ もやし しょうが ほうれんそう 人参 なめこ 葉ねぎ	432kcal 19.4g	563kcal 24.5g	
11(土)	ブルーベリー ヨーグルト	豚しらす丼 和風マカロニサラダ あおさの味噌汁	ココアパン 牛乳	ヨーグルト 豚肉 しらす ハム ひじき チーズ 豆腐 かつお節 あおさ 豆乳 牛乳	ブルーベリージャム 米 三温糖 マカロニ サラダ油 強力 粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 白ねぎ	406kcal 16.4g	572kcal 23.2g	
13(月)	ミルク蒸しパン 牛乳	ごはん 牛肉の甘辛炒め フレンチサラダ 新玉ねぎの味噌汁	オレンジケーキ 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 豚肉 ハム 豆腐 豆乳	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも 無塩バター	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 小松菜 オレンジ オレンジジュース	536kcal 17.8g	655kcal 20.7g	
14(火)	グレープゼリー 牛乳	青のりチーズパン 春野菜の炒めもの パンサンスー 豆乳スープ	わかめむすび 牛乳	ゼラチン 牛乳 豆乳 チーズ あおのり 豚肉 高野豆腐 ハム 鶏卵 わかめ	三温糖 強力粉 無塩バター オリーブ油 はるさめ ごま油 じゃがいも 米	グレープジュース キャベツ 人参 たけのこ 玉ねぎ にんにく きゅうり グリンピース	476kcal 20.3g	596kcal 25.6g	
15(水)	マヨトースト 牛乳	カレーライス コールスローサラダ フルーツゼリー	抹茶クッキー 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき ハム 豆乳 ゼラチン 脱脂粉乳	食パン じゃがいも 米 マヨネーズ 三温糖 薄力粉 無塩バター	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶詰 バイタル	489kcal 19.4g	607kcal 23.5g	
16(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート☆	いちごのケーキ 牛乳	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ひじき 鶏卵 チーズ	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 生クリーム	玉ねぎ グリンピース コーン 人参 万能ねぎ きゅうり パナナム いちご	519kcal 18.7g	638kcal 23.7g	
17(金)	日本の郷土料理ツアー【奈良県】			豆乳 牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 豆腐 わかめ あおさ もずく チーズ ウイン・ソセジ	薄力粉 三温糖 黒ごま 米 マヨネーズ 白ごま サラダ油 ごま油 無塩バター	小松菜 アヲ ガ ス 赤ピーマン はくさい 白ねぎ ほうれんそう	476kcal 18.4g	571kcal 22.8g	
	黒ゴマ蒸しパン 牛乳	菜飯 味噌マヨチキン アスパラサラダ 海藻スープ	ピザ風マフィン 牛乳						
18(土)	豆乳寒天 牛乳	しょうゆラーメン じゃがいもの金平風 パナナ	コーン昆布 むすび 牛乳	豆乳 寒天 きな粉 豚肉 生揚げ ひじき 塩昆布 牛乳	三温糖 中華種 ごま油 じゃがいも	もやし 小松菜 白ねぎ 人参 パナナ コーン	475kcal 20.0g	571kcal 23.6g	
20(月)	じゃがバター 牛乳	ごはん ニラレバ もやしの酢の物 豆腐の中華スープ	レーズン パウンドケーキ 牛乳	牛乳 レバー 鶏肉 ひじき 豆腐 豆乳	じゃがいも 無塩バター 米 サラダ油 ごま油 片栗粉 三温糖 薄力粉	しょうが にら もやし 人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 レーズン	429kcal 17.4g	560kcal 22.0g	
21(火)	マカロニきなこ 牛乳	豆ご飯 筑前煮 大根のおかか和え しらすのすまし汁	サーター アングギー風 牛乳	きな粉 牛乳 鶏肉 生揚げ ひじき しらす 鶏卵 豆乳 かつお節	マカロニ 三温糖 米 サラダ油 薄力粉 揚げ油	マカロニ 三温糖 ごぼう 人参 れんこん しいたけ きゅうり さやいんげん 大根 玉ねぎ みつば	475kcal 18.9g	595kcal 22.9g	
22(水)	大根スティック 牛乳	焼きそば ごぼうサラダ 生姜スープ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 鶏ひき肉 豆腐 ちりめんじゃこ	中華めん サラダ油 三温糖 白ごま 米	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ ごぼう もやし きゅうり 白ねぎ しょうが 葉ねぎ	428kcal 18.8g	561kcal 24.2g	
23(木)	シナモン ゼラスク 牛乳	ごはん ポークチャップ シルバーサラダ アスパラのスープ	和風お焼き 牛乳	牛乳 豚もも・脂付 ハム のり チーズ 鶏卵	麩 無塩バター 米 三温糖 じゃがいも はるさめ マヨネーズ	玉ねぎ 小松菜 人参 アヲ ガ ス コーン	438kcal 18.9g	576kcal 23.9g	
24(金)	子どもの日の集い			ヨーグルト きな粉 鶏肉 豚肉 豆腐 ひじき わかめ チーズ 牛乳	三温糖 もち米 米 ごま油 サラダ油 春巻きの皮 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉	干しいたけ 人参 たけのこ しょうが もやし 小松菜 しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	363kcal 14.9g	550kcal 23.9g	
	きな粉 ヨーグルト	ちまき 肉野菜炒め 若竹汁	お祝いかぶと 牛乳						
25(土)	抹茶蒸しパン 牛乳	スタミナ丼 キャベツのゆかり和え キノコスープ	苺クッキー 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 生揚げ 鶏ささ身 ひじき	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 無塩バター いちごジャム	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ しいたけ えのきたけ 赤ピーマン	472kcal 17.8g	561kcal 21.4g	
27(月)	カルピスゼリー	ゆかりごはん 鮭のムニエル 高野豆腐の煮物 ごぼうの味噌汁	マーブルケーキ 牛乳	ゼラチン 牛乳 カルピス さけ 高野豆腐 油揚げ 豆乳	三温糖 米 薄力粉 バター 無塩バター	人参 グリンピース ごぼう 玉ねぎ 万能ねぎ	410kcal 17.8g	578kcal 25.6g	
28(火)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	ごはん 鶏手羽元の旨煮 ほうれんそうのごまマヨ和え けんちん汁	メロンパン風 トースト 牛乳	あおのり 牛乳 鶏手羽元 ハム ひじき 豆腐 豆乳	じゃがいも 白ごま 三温糖 マヨネーズ ごま油 食パン ホッ トケーキミックス 米 無塩バター	ほうれんそう もやし 人参 ごぼう 大根 白ねぎ	450kcal 19.1g	568kcal 21.9g	
30(木)	ラスク 牛乳	ごはん 切干大根のスープ ベーコンオムレツ スバゲティサラダ	パナナパン ケーキ 牛乳	牛乳 鶏卵 ひじき チーズ ベーコン 竹輪 豆乳	食パン 無塩バター 三温糖 米 じゃがいも スバゲティ マヨネーズ 薄力粉	人参 玉ねぎ 小松菜 パナナ きゅうり 切り干し大根 えのきたけ 白ねぎ	453kcal 16.3g	569kcal 20.0g	
* やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 * 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	455kcal 18.0g	581kcal 22.8g