

・平均栄養価・  
 エネルギー たんぱく質  
 未満児 500Kcal 20.2g  
 以上児 518Kcal 20.8g



# 4月献立表



おがやの里しもだ保育園

2026年

日 付	曜日	メニュー	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 調子を整えるもの			主に熱や力の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 調子を整えるもの
1	水	肉うどん 大根とハムのマリネ オレンジ	うどん・本みりん・ 胡麻油・砂糖	豚肉・油揚げ・ ロースハム	ほうれん草・しめじ・ 長葱・大根・人参・ 胡瓜・オレンジ	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆鮭おにぎり(海苔)	米・ 白胡麻	鮭フレー ク・ 焼き海苔	
2	木	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 切干大根のサラダ	米・春雨・油・ 砂糖・片栗粉・ 胡麻油・白胡麻	豆腐・豚挽き肉・ 味噌	チンゲン菜・人参・玉葱・ 長葱・グリーンピース・ 生姜・にんにく・ 切干大根・胡瓜	豆乳 バナナ	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン・ 砂糖・ バター		牛乳・卵
3	金	ごはん さつま芋の味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 小松菜の海苔和え	米・さつま芋・ 本みりん・砂糖	味噌・鶏肉・ きざみのり	長葱・にんにく・小松菜・ もやし・人参	牛乳 チーズ	麦茶 ☆マカロニきな粉	マカロニ・ 砂糖		きなこ
6	月	麦ごはん ポークカレー 白菜のツナ和え バナナ	押し麦・米・ じゃが芋・油・ 砂糖	豚肉・牛乳・ツナ	人参・玉葱・ グリーンピース・ にんにく・生姜・ 白菜・胡瓜・バナナ	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆チーズクッキー	小麦粉・ 砂糖・ 油		豆乳・ 粉チーズ
7	火	ごはん 小松菜のスープ鶏 鶏肉の塩麴焼き ひじきのサラダ	米・トウモロコシ・ 砂糖・胡麻油	鶏肉・ひじき	小松菜・玉葱・大根・ 胡瓜・人参	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆粉吹き芋	じゃが芋		牛乳・ 青のり
8	水	食パン ミルクスープ ミートローフ 春キャベツのサラダ	食パン・油・ 片栗粉・砂糖	ベーコン・牛乳・ 豚挽き肉	人参・玉葱・キャベツ・ 胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆筍おにぎり	米・砂糖・ 本みりん	油揚げ	人参・ 茸缶
9	木	ごはん 大根の味噌汁 鯖のカレー照り焼き ほうれん草とさつま揚げのお浸し	米・本みりん・ 砂糖	ワカメ・味噌・ さば・さつま揚 げ・ 鰹節	大根・ほうれん草・人参	豆乳 かぼちゃ スティック	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・ 油	豚肉・ 青のり	キャベツ・ 人参・ ピーマン
10	金	ふりかけごはん じゃが芋の味噌汁 (手作り) コーンつくね 小松菜のナムル	米・砂糖・ 本みりん・黒胡麻・ じゃが芋・ トウモロコシ・ 油・胡麻油	鰹節・味噌・ 鶏挽肉・はんぺ ん・ 卵	玉葱・人参・小松菜・ 白菜	牛乳 だいこん スティック	麦茶 ☆みかんゼリー せんべい	せんべい		みかん缶
13	月	豚丼 豆腐の味噌汁 ポテトサラダ	米・しらたき・油・ 砂糖・本みりん・ 片栗粉・じゃが芋・ マヨネーズ	豚肉・豆腐・ ワカメ・味噌	玉葱・生姜・胡瓜・ 人参	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・ 砂糖・ いちごジャ ム		牛乳
14	火	ごはん 油揚げの味噌汁 サワラの西京焼き ササミと胡瓜の中華和え	米・砂糖・ 本みりん・ 胡麻油	油揚げ・味噌・ さわら・鶏ササミ	長葱・もやし・胡瓜・ 人参	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆お麩ラスク	小町麩・ マーガリ ン・ バター・ グラニュー 糖		牛乳
15	水	肉うどん 大根とハムのマリネ オレンジ	うどん・本みりん・ 胡麻油・砂糖	豚肉・油揚げ・ ロースハム	ほうれん草・しめじ・ 長葱・大根・人参・ 胡瓜・オレンジ	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆鮭おにぎり(海苔)	米・ 白胡麻	鮭フレー ク・ 焼き海苔	
16	木	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 切干大根のサラダ	米・春雨・油・ 砂糖・片栗粉・ 胡麻油・白胡麻	豆腐・豚挽き肉・ 味噌	チンゲン菜・人参・ 玉葱・長葱・ グリーンピース・ 生姜・にんにく・ 切干大根・胡瓜	豆乳 バナナ	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン・ 砂糖・ バター		牛乳・卵
17	金	ごはん さつま芋の味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 小松菜の海苔和え	米・さつま芋・ 本みりん・砂糖	味噌・鶏肉・ きざみ海苔	長葱・にんにく・ 小松菜・もやし・人参	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・ パイナップ 缶・ 黄桃缶
20	月	わかめごはん きのこスープ チーズはんぺんフライ パプリカサラダ	米・油・ 胡麻油・砂糖	炊込みワカメ・ チーズはんぺんフ ライ	小松菜・しめじ・えのき・ 赤パプリカ・黄パプリカ・ キャベツ・胡瓜	牛乳 チーズ	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・ 砂糖・ いちごジャ ム		牛乳
21	火	ごはん 小松菜のスープ 鶏肉の塩麴焼き ひじきのサラダ	米・トウモロコシ・ 砂糖・胡麻油	鶏肉・ひじき	小松菜・玉葱・大根・ 胡瓜・人参	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆粉吹き芋	じゃが芋		牛乳・ 青のり
22	水	誕生会 麦ごはん ポークカレー ほうれん草のサラダ キウイ	米・押し麦・ じゃが芋・油・ トウモロコシ・ 砂糖	豚肉・スキムミル ク	人参・玉葱・ グリーンピース・ にんにく・生姜・ ほうれん草・もやし・ キウイフルーツ	牛乳 バナナ	牛乳 ☆キャロットケーキ	小麦粉・ 砂糖・ 油		牛乳 人参
23	木	三色丼 しめじの味噌汁 白菜の塩昆布和え	米・砂糖・ 本みりん・油	鶏挽肉・卵・ 味噌・塩昆布	生姜・ほうれん草・ しめじ・玉葱・白菜・ 人参・胡瓜	豆乳 かぼちゃ スティック	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・ 青のり	キャベツ・ 人参・ ピーマン
24	金	ふりかけごはん じゃが芋の味噌汁 (手作り) コーンつくね 小松菜のナムル	米・砂糖・ 本みりん・黒胡麻・ じゃが芋・ トウモロコシ・ 油・胡麻油	鰹節・味噌・ 鶏挽肉・はんぺ ん・ 卵	玉葱・人参・ 小松菜・白菜	牛乳 小魚	豆乳 ☆チーズクッキー	小麦粉・ 砂糖・ 油		豆乳・ 粉チーズ
27	月	豚丼 豆腐の味噌汁 ポテトサラダ	米・しらたき・油・ 砂糖・本みりん・ 片栗粉・じゃが芋・ マヨネーズ	豚肉・豆腐・ ワカメ・味噌	玉葱・生姜・ 胡瓜・人参	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆マカロニきな粉	マカロニ・ 砂糖		きなこ
28	火	ごはん 油揚げの味噌汁 サワラの西京焼き ササミと胡瓜の中華和え	米・砂糖・ 本みりん・胡麻油	油揚げ・味噌・ さわら・鶏ササミ	長葱・もやし・ 胡瓜・人参	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆お麩ラスク	小町麩・ マーガリ ン・ バター・ グラニュー 糖		牛乳
30	木	食パン ミルクスープ ミートローフ 春キャベツのサラダ	食パン・油・ 片栗粉・砂糖	ベーコン・牛乳・ 豚挽き肉	人参・玉葱・ キャベツ・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆筍おにぎり	米・砂糖・ 本みりん	油揚げ	人参・ 筍缶

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。