



4月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2026年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
01 水	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 青菜とコーンの炒め物 みそ汁(じゃが芋・玉葱・わかめ)	442.1 16.1 15.3 1.1	米、じゃがいも、●三温糖、三温糖、油、●フッラッカー	●牛乳、鶏肉、みそ	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが、わかめ、あおのり、●ぶどうジュース、●かんでん	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
02 木	ビビンバ丼 さつま芋の甘煮 豆腐とにらのスープ	495.3 18.6 15.0 1.2	さつまいも、米、●三温糖、三温糖、●油、油、●ホットケーキミックス	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	もやし、チンゲンサイ、にんじん、にら、切り干しだいこん、干ししいたけ、にんにく	牛乳 マーブルケーキ
03 金	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ サイコロスープ(人参・玉葱・じゃが芋・あさつき) 黄桃缶	487.3 19.3 16.9 1.9	米、●食パン、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、大豆、●チーズ、●しらす干し、●バター	キャベツ、たまねぎ、もも、にんじん、きゅうり、みかん、ピーマン、あさつき、にんにく、●あおのり	牛乳 じゃこトースト
04 土	ごはん 肉豆腐 野菜のゆかりあえ みそ汁(かぼちゃ・玉葱・あさつき)	422.5 15.9 13.0 1.3	米、砂糖	●牛乳、豆腐、豚肉、みそ	たまねぎ、もやし、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、あさつき、しそ、らりかけ	牛乳 菓子(市販品)
06 月	ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・あさつき)	472.1 18.4 13.5 1.2	米、●米、じゃがいも、油、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、小麦粉、●油	●牛乳、鶏もも肉、みそ、●ツナ缶、●かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、●こまつな、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳 ツナおかかごはん
07 火	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ・麩)	458.1 17.1 11.9 1.2	米、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖、麩、油	●牛乳、豆腐、豚もも肉、みそ、●きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、パプリカ、にんじん、わかめ	牛乳 きな粉蒸しパン
08 水	ごはん さわらのサラサ揚げ 五色和え すまし汁(大根・えのき・ねぎ)	435.4 15.5 13.8 1.2	米、●小麦粉、●三温糖、片栗粉、●油、油	●牛乳、さくら、かつお節、●豆乳	もやし、チンゲンサイ、●バナナ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、しょうが	牛乳 バナナスコーン
09 木	ごはん 和風ハンバーグ コーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉葱・あさつき)	445.5 17.1 14.7 1.5	米、パン粉、●油、油、三温糖、●三温糖、●小麦粉	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、●ヨーグルト、●チーズ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、あさつき、ひじき	牛乳 チーズパン
10 金	ごはん 鮭の照り焼き 野菜のきんぴら すまし汁(大根・麩・あさつき)	377.2 17.9 8.6 1.0	米、じゃがいも、しらたき、●三温糖、●片栗粉、三温糖、麩、油	●牛乳、●豆乳、さけ、●きな粉	だいこん、にんじん、ごぼう、ピーマン、あさつき	牛乳 豆乳もち
11 土	スパゲッティーナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ(えのき・玉葱・コーン)	338.5 14.6 10.8 1.3	スパゲティ、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、コーン	牛乳 菓子(市販品)
13 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き コーンポテト みそ汁(キャベツ・わかめ・油揚げ)	478.3 20.3 12.3 1.6	じゃがいも、米、●米、●油、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、●鶏ひき肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、●たまねぎ、コーン、●にんじん、●グリーンピース、しょうが、わかめ	牛乳 チキンライス
14 火	ごはん 鶏の幽庵焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(小松菜・麩・えのき)	416.0 19.3 11.7 1.2	米、●三温糖、三温糖、麩、油、●小麦粉、●油	●牛乳、さくら、みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ、グリーンピース、レモン、干ししいたけ	牛乳 クッキー
15 水	ボークカレーライス マカロニサラダ バナナ	511.8 15.5 16.1 1.4	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、マカロニ、三温糖	●牛乳、豚もも肉、牛乳、ツナ缶、バター	●オレンジジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、●かんでん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジゼリーとクラッカー

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
16 木	ごはん 鶏肉のネギ味噌焼き 五目豆 すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ)	418.2 18.5 10.7 1.4	米、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖、油	●牛乳、鶏もも肉、豆腐、大豆、ちくわ、みそ	●バナナ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、グリーンピース	牛乳 バナナケーキ
17 金	ごはん ほっけの磯辺揚げ 厚揚げと青菜の煮込み みそ汁(大根・わかめ・あさつき)	410.1 19.6 11.6 1.1	米、●マカロニ、●三温糖、油、片栗粉、小麦粉	●牛乳、ほっけ、生揚げ、みそ、●きな粉	だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、●レーズン、あさつき、にんにく、しょうが、わかめ、あおのり	牛乳 あべかわマカロニ
18 土	豚丼 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁(キャベツ・わかめ・麩)	418.9 17.5 12.5 1.3	米、じゃがいも、油、三温糖、麩	●牛乳、豚もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、あさつき、グリーンピース、しょうが、わかめ	牛乳 菓子(市販品)
20 月	ごはん ポークチャップ かぼちゃのオープン焼き 野菜スープ	466.6 18.5 11.0 0.9	米、●米、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、●みそ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、にんにく	牛乳 五平もち
21 火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが みそ汁(小松菜・油揚げ・えのき)	447.5 20.3 12.7 1.4	米、じゃがいも、●小麦粉、●油、●三温糖、しらたき、米こうじ、三温糖、油	●牛乳、さけ、豚もも肉、みそ、油揚げ	●ゆでたまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、干ししいたけ	牛乳 りんごケーキ
22 水	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 皮だけワンタンスープ みかん缶	421.7 15.8 11.9 1.5	米、●食パン、ワンタンの皮、はるさめ、油、片栗粉、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ	キャベツ、みかん、もやし、たまねぎ、にんじん、●いちごジャム、にら、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 いちごジャムサンド
23 木	ごはん スコップクロック ツナサラダ オニオンスープ	475.3 15.7 16.1 1.0	米、じゃがいも、●ホットケーキミックス、パン粉、油、●油、●三温糖、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、きゅうり	牛乳 ホットケーキ
24 金	ごはん カレー五目あんかけ 粉ふき芋 みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	416.8 17.8 12.3 1.4	米、じゃがいも、●麩、●グラニュー糖、片栗粉、油、砂糖	●牛乳、かれい、豆腐、みそ、●バター	たまねぎ、コーン、ねぎ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、さやえんどう、わかめ、しょうが、あおのり	牛乳 お麩のパターラスク
25 土	フルコギ丼 もやしとハムの和え物 豆腐スープ	410.4 18.8 13.8 1.0	米、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、ハム	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にら、にんにく	牛乳 菓子(市販品)
27 月	ごはん すき焼き風煮物 野菜のゆかりあえ みそ汁(じゃが芋・玉葱・わかめ)	440.0 18.7 12.5 1.2	米、●小麦粉、じゃがいも、●三温糖、●油、しらたき、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、●豆乳、みそ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、えのきたけ、しそ、らりかけ、わかめ	牛乳 豆乳ブラウニー
28 火	ごはん さわらのみそ焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ)	352.1 16.9 10.9 1.2	●じゃがいも、米、●油、砂糖、油	●牛乳、さくら、豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 フライドポテト
30 木	ごはん 鶏肉トマトソースがけ スパゲッティサラダ ジュリアンスープ	475.2 18.1 13.8 1.2	米、●米、スパゲティ、片栗粉、油、三温糖	●牛乳、鶏肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ホールトマト、きゅうり、ピーマン、●わかめ、にんにく	牛乳 わかめごはん

※給食栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18g、脂質13g、食塩相当量1.5g ※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※クラッカーの際、完了食はハイハイになります。 ※AMおやつに牛乳を提供しています。

