



# 4月 献立表



令和8年

麗湖こども園

日	曜	催	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
			朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		3歳未満児	3歳以上児
1	水		あられ	家庭保育協力日 お弁当	お野菜かりんとう キャンディーチーズ	キャンディーチーズ	お野菜かりんとう あられ			エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
2	木		クラッカー	家庭保育協力日 お弁当	雪の宿		クラッカー 雪の宿			エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
3	金		ぱりんこ	家庭保育協力日 お弁当	じゃがあられ		ぱりんこ じゃがあられ			エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
4	土		星っこ	家庭保育協力日 お弁当	ビスケット		星っこ ビスケット			エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
6	月		お野菜かりんとう	家庭保育協力日 お弁当	あられ ひとくちゼリー		お野菜かりんとう あられ ひとくちゼリー			エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
7	火		クラッカー	家庭保育協力日 お弁当	ぼたぼた焼き		クラッカー ぼたぼた焼き			エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
8	水	入園式	ぱりんこ	お弁当	ビスコ		ぱりんこ ビスコ			エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
9	木	始業式	牛乳 ゆでにんじん	ごはん 麻婆豆腐 甘酢キャベツ	お茶 ビスケット ヨーグルト	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 だし入りみそ ヨーグルト	うるち米 三温糖 片栗粉 サラダ油 ビスケット	にんじん たまねぎ たら キャベツ	こいくちしょうゆ かつおだし 酢 塩 番茶	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
10	金		牛乳 キャンディーチーズ	ごはん あじの香味焼き 野菜の納豆和え 豆腐のすまし汁	牛乳 にんじん入り黒糖パン	牛乳 キャンディーチーズ アジ 挽きわり納豆 木綿豆腐	うるち米 調合油 ホットケーキミックス 黒砂糖 サラダ油	ほうれんそう やしに にんじん たまねぎ にんじん しょうが	こいくちしょうゆ 本みりん かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 塩 水	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
11	土		クラッカー	ごはん 大豆と切り干しの煮物 小松菜とにんじんのごまあえ	ぱりんこ	大豆 豚もも 油揚げ	全粒粉クラッカー うるち米 サラダ油 三温糖 白ごま ぱりんこ	切干しだいこん にんじん 乾しいたけ ごま かつお	本みりん こいくちしょうゆ 水 かつおだし うすくちしょうゆ	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
13	月		牛乳 ビスケット	ビビンバ風ご飯 トマト チンゲン菜の中華スープ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 だし入りみそ 油揚げ キャンディーチーズ	うるち米 三温糖 白ごま サラダ油 三温糖 白ごま ぱりんこ	もやし ほうれんそう にんじん トマト チンゲンサイ ふなしめじ オレンジジュース 粉寒天 しょうが	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 かつお・昆布だし 水	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
14	火		牛乳 ゆでブロックリー	ごはん 松風焼き ごぼうとれんこんのきんぴら たまねぎと油揚げのみそしる	牛乳 クラッカー キャンディーチーズ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 だし入りみそ 油揚げ キャンディーチーズ	うるち米 米粉 白ごま サラダ油 三温糖 全粒粉クラッカー	ブロックリー たまねぎ ごぼう れんこん きんぴら しょうが	こいくちしょうゆ かつお・昆布だし	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
15	水		牛乳 あられ	ロールパン サーモン豆乳シチュー 大根サラダ	牛乳 お茶 わかめおにぎり	牛乳 サケ 調整豆乳	あられ ロールパン じゃがいも サラダ油 薄力粉 有塩バター 三温糖 ごま油 うるち米 ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん だい こん きゅうり キャベツ 乾燥わかめ	かつお・昆布だし 酢 うすくちしょうゆ 番茶	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
16	木		牛乳 ゆでアスパラ	ごはん 鶏じゃが にんじんとじゃこの炒め煮	牛乳 はっさく ぱりんこ	牛乳 鶏もも肉 しらす干し	うるち米 じゃがいも しらす干し 調合 油 三温糖 ごま油 白ごま ぱりんこ	アスパラガス たまねぎ にんじん きぬさ や はっさく	本みりん こいくちしょうゆ かつおだし	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
17	金		牛乳 お野菜かりんとう	ごはん たらフライ 春雨サラダ にんじんスープ	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 タラ きな粉	お野菜かりんとう うるち米 薄力粉 パン粉 調合油 はるさめ スイートコーン ごま油 三温糖 マカロニ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん 乾 しいたけ	中濃ソース 酢 うすくちしょうゆ 塩 かつおだし	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
18	土		星っこ	お弁当	ビスコ		星っこ ビスコ			エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
20	月		牛乳 クラッカー	ごはん アジのごまみそ焼き キャベツの塩昆布和え 中華風わかめスープ	牛乳 ふかしいも	牛乳 まあじ だし入りみそ	全粒粉クラッカー うるち米 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも	キャベツ にんじん 塩昆布 カットわかめ	本みりん かつお・昆布だし	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
21	火		牛乳 ゆでにんじん	ごはん 照り焼きチキン きゅうりのツナマヨサラダ キャベツとたまねぎのスープ	牛乳 ひとくちゼリー 雪の宿	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮	うるち米 三温糖 マヨドレ ひとくちゼリー 雪の宿	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 塩	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
22	水		牛乳 ぱりんこ	ロールパン ポークビーンズ キャベツとアスパラのサラダ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 大豆 豚もも ヨーグルト	ぱりんこ ロールパン サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ アスパラガス もも缶(白肉) うんしゅうみ かん	トマトケチャップ 塩 水 酢 うすくちしょうゆ 番茶	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
23	木		牛乳 スティックきゅうり	ごはん 高野豆腐の酢豚風 三色ごま和え(もやし)	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 高野豆腐 豚もも	うるち米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖 白ごま ビスケット	きゅうり たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし バナナ	酢 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつお・昆布だし	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
24	金		牛乳 星っこ	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 豆乳味噌汁	牛乳 チヂミ風おやき	牛乳 サバ 油揚げ だし入りみそ 調整豆乳 豚もも	星っこ うるち米 三温糖 サラダ油 白玉粉 薄力粉 白ごま ごま油	切干しだいこん にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ えのきたけ たら	塩 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 水	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
25	土		クラッカー	ごはん 具だくさん豚汁 ツナとひじきのサラダ	ぼたぼた焼き	豚もも 油揚げ だし入りみそ ツナ水煮	全粒粉クラッカー うるち米 スイートコーン 三温糖 ごま油 ぼたぼた焼き	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ 葉 ねぎ 乾しいたけ ひじき	煮干しだし 酢 うすくちしょうゆ	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
27	月		牛乳 あられ	ごはん 鮭のバター醤油焼き セロリの甘酢和え オニオンスープ	野菜ジュース ブルーベリーケーキ	牛乳 サケ 調整豆乳	あられ うるち米 有塩バター 三温糖 サラダ油 ブルーベリージャム ホットケーキミックス 野菜ジュース	ぶなしめじ たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり にんじん	塩 こいくちしょうゆ 本みりん 酢 水 コンソメ	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
28	火	誕生日会	牛乳 お野菜かりんとう	食パン ハンバーグ カラフルサラダ オニオンスープ	牛乳 りんご クラッカー	牛乳 合い挽き肉	お野菜かりんとう 食パン パン粉 サラダ油 クラッカー	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん りんご	塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 酢 コンソメ	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
30	木		牛乳 キャンディーチーズ	ごはん 鶏のさっぱり煮 アスパラのおひたし ゆばのすまし汁	ジョア じゃがあられ	牛乳 キャンディーチーズ 豚もも肉 かつお節 干し湯葉 ジョア	うるち米 三温糖 じゃがあられ	アスパラガス キャベツ にんじん 葉ねぎ しょうが	こいくちしょうゆ 酢 水 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 塩	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g