



4月 献立表



令和8年4月1日 上長洲保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 水	カレーライス 切り干し大根のドレッシングサラダ もやしとたまねぎのスープ スティックチーズ	○牛乳 (午前) ◎牛乳 ◎ココアボンデケーキ	豚もも、牛乳、スティックチー ズ、絹ごし豆腐	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、福神漬、切干 しいたけ、きゅうり、りょく どうもやし	うるち米、押麦、じゃがいも、 調合油、カレールウ、三温糖、 ホットケーキミックス、白玉 粉、グラニュー糖	エネルギー 553kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.3g 炭水化物 86.2g 塩分 3.4g
2 木	ご飯 さけの味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーの磯和え 豆腐としめじのすまし汁 果物	○豆乳 (午前) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	さけ、木綿豆腐、削り節、調製 豆乳、牛乳	たまねぎ、しいたけ、ブロッコ リー、にんじん、刻みのり、ぶ なしめじ、万能ねぎ、白濁こん ぶ、りんご、いちごジャム	うるち米、薄力粉、マヨネー ズ、調合油、こま(乾・白)、 食パン(8)、マーガリン	エネルギー 603kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.4g 炭水化物 87.5g 塩分 2.4g
3 金	タンメン 揚げ餃子 ミニトマトの付け合わせ ヨーグルト	○牛乳 (午前) ◎麦茶 ◎チーズおかかおむすび	豚もも、ヨーグルト、牛乳、か つお節、切れてるチーズ	はくさい、たまねぎ、りょくど うもやし、にんじん、しいた け、にら、ミニトマト	中華めん、調合油、ごま油、う るち米	エネルギー 495kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.7g 炭水化物 84.5g 塩分 2.6g
4 土	チキンピラフ 大根とツナのサラダ キャベツとしいたけのスープ 果物	○豆乳 (午前) ◎牛乳 ◎蒸しパン	鶏ひき肉、ツナ缶、調製豆乳、 牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン 缶、れんこん、きゅうり、キャ ベツ、しいたけ、パナナ	うるち米、有塩バター、調合 油、マヨネーズ、蒸しパンミッ クス(白)	エネルギー 484kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.7g 炭水化物 76.6g 塩分 2.4g
6 月	親子丼 れんこんシャキシャキサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ミニゼリー	○豆乳 (午前) ◎牛乳 ◎フライたこ焼き	鶏もも、卵、ベーコン、油揚 げ、かたくちいわし、調製豆 乳、牛乳、かつお節	たまねぎ、しいたけ、刻みの り、れんこん、きゅうり、にん じん、キャベツ、あおのり	うるち米、押麦、三温糖、調合 油、マヨネーズ、ミニゼリー、 冷凍たこ焼き	エネルギー 583kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.2g 炭水化物 77.8g 塩分 2.9g
7 火	ハムチーズサンドイッチ アスパラサラダ 鮭とさつまいものミルクスープ 果物	○牛乳 (午前) ◎麦茶 ◎わかめちりめんおむすび	スライスチーズ、ロースハム、 さけ、スキムミルク、牛乳、し らす干し	きゅうり、アスパラガス、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、パ ナナ	食パン(8)、マーガリン、調 合油、三温糖、さつまいも、有 塩バター、うるち米、ごま 乾・白	エネルギー 553kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.8g 炭水化物 79.6g 塩分 2.9g
8 水	ふりかけ玄米ご飯 さばの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 きのこ汁	○豆乳 (午前) ◎牛乳 ◎ココアクッキー	さば、しらす、調製豆乳、牛 乳、卵	しょうが、きゅうり、乾燥わか め、しいたけ、えのきたけ、ぶ なしめじ、長ねぎ	うるち米、玄米、かたくちり粉、 調合油、三温糖、食塩不使用パ ター、グラニュー糖、薄力粉	エネルギー 529kcal たんぱく質 19.5g 脂質 21.4g 炭水化物 69.8g 塩分 1.5g
9 木	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ 白菜とにんじんのスープ 果物	○牛乳 (午前) ◎おせんべい ◎豆乳きなこプリン	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チー ズ、ロースハム、牛乳、調製豆 乳、きな粉、セラチン	たまねぎ、にんじん、セロリ、 カットトマト缶、パセリ、きゅ うり、コーン缶、はくさい、チ コボン	スパゲティ、有塩バター、調 合油、三温糖、さつまいも、マヨ ネーズ、せんべい(ぼりんご)、三 温糖、黒蜜	エネルギー 599kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.1g 炭水化物 87.4g 塩分 2.8g
10 金	ご飯 かじきのフライ 五目ひじき かぼちゃと油揚げの味噌汁	○豆乳 (午前) ◎牛乳 ◎バナナケーキ	めかじき、卵、大豆水煮缶、焼 き竹輪、油揚げ、かたくちいわ し、調製豆乳、牛乳	半しじき、にんじん、さやい んげん、かぼちゃ、長ねぎ、パ ナナ、レモン	うるち米、薄力粉、パン粉、調 合油、板こんにゃく、三温糖、 食塩不使用バター、グラニュー 糖	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.1g 炭水化物 83.7g 塩分 2.1g
11 土	チャーハン もやしの中華和え えのきとチンゲンサイのスープ 果物	○牛乳 (午前) ◎牛乳 ◎ピザトースト	卵、焼き豚、なると、ロースハ ム、牛乳、ベーコン、ピザ用 チーズ	長ねぎ、りょくどうもやし、 きゅうり、にんじん、チンゲン サイ、えのきたけ、パナナ、た まねぎ、マッシュルーム、コー ン缶	うるち米、調合油、ごま油、三 温糖、食パン(6)	エネルギー 505kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.8g 炭水化物 73.9g 塩分 3.7g
13 月	ネバネバ丼 肉じゃが ミニトマトの付け合わせ 豆腐となめこの味噌汁	○牛乳 (午前) ◎牛乳 ◎りんごマフィン	挽きわり納豆、しらす干し、か つお節、豚もも、木綿豆腐、か たくちいわし、牛乳、卵	オクラ、刻みのり、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、しょ うが、ミニトマト、なめこ、長 ねぎ、りんごジャム、りんご	うるち米、押麦、じゃがいも、 しらたき、調合油、三温糖、食 塩不使用バター、グラニュー 糖、ホットケーキミックス	エネルギー 616kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.0g 炭水化物 91.9g 塩分 2.1g
14 火	ロールパン タンドリーチキン ミモザサラダ にんじんバタージュ 果物	○豆乳 (午前) ◎麦茶 ◎納豆巻き	鶏もも肉、プレーンヨーグル ト、ロースハム、卵、牛乳、生 クリーム、調製豆乳、挽きわり 納豆	にんにく、たまねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、にんじん、パ ナナ、焼きのり	ロールパン(45)、調合油、 有塩バター、うるち米	エネルギー 527kcal たんぱく質 21.8g 脂質 23.1g 炭水化物 64.0g 塩分 2.8g
15 水	カレーライス 切り干し大根のドレッシングサラダ もやしとたまねぎのスープ スティックチーズ	○牛乳 (午前) ◎牛乳 ◎ココアボンデケーキ	豚もも、牛乳、スティックチー ズ、絹ごし豆腐	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、福神漬、切干 しいたけ、きゅうり、りょく どうもやし	うるち米、押麦、じゃがいも、 調合油、カレールウ、三温糖、 ホットケーキミックス、白玉 粉、グラニュー糖	エネルギー 553kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.3g 炭水化物 86.2g 塩分 3.4g
16 木	ご飯 さけの味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーの磯和え 豆腐としめじのすまし汁 果物	○豆乳 (午前) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	さけ、木綿豆腐、削り節、調製 豆乳、牛乳	たまねぎ、しいたけ、ブロッコ リー、にんじん、刻みのり、ぶ なしめじ、万能ねぎ、白濁こん ぶ、りんご、いちごジャム	うるち米、薄力粉、マヨネー ズ、調合油、こま(乾・白)、 食パン(8)、マーガリン	エネルギー 603kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.4g 炭水化物 87.5g 塩分 2.4g
17 金	タンメン 揚げ餃子 ミニトマトの付け合わせ ヨーグルト	○牛乳 (午前) ◎麦茶 ◎チーズおかかおむすび	豚もも、ヨーグルト、牛乳、か つお節、切れてるチーズ	はくさい、たまねぎ、りょくど うもやし、にんじん、しいた け、にら、ミニトマト	中華めん、調合油、ごま油、う るち米	エネルギー 495kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.7g 炭水化物 84.5g 塩分 2.6g

18 土	チキンピラフ 大根とツナのサラダ キャベツとしいたけのスープ 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎蒸しパン	鶏ひき肉、ツナ缶、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、だいこん、きゅうり、キャベツ、しいたけ、バナナ	うるち米、有塩バター、調合油、マヨネーズ、煮しパンミックス(白)	エネルギー 484kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.7g 炭水化物 76.6g 塩分 2.4g
20 月	親子丼 れんこんジャキジャキサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ミニゼリー	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎フライたこ焼き	鶏もも肉、卵、ベーコン、油揚げ、かたくちいわし、調製豆乳、牛乳、かつお節	たまねぎ、しいたけ、刻みのれんこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、あおのり	うるち米、押麦、三温糖、調合油、マヨネーズ、ミニゼリー、冷凍たこ焼き	エネルギー 583kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.2g 炭水化物 77.8g 塩分 2.9g
21 火	ハムチーズサンドイッチ アスパラサラダ 鮭とさつまいものミルクスープ 果物	○牛乳(午前) ◎麦茶 ◎わかめちりめんおむすび	スライスチーズ、ロースハム、さけ、スキムミルク、牛乳、しらす干し	きゅうり、アスパラガス、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	食パン(8)、マーガリン、調合油、三温糖、さつまいも、有塩バター、うるち米、こま(乾・白)	エネルギー 553kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.8g 炭水化物 79.6g 塩分 2.9g
22 水	ふりかけ玄米ご飯 さばの竜田揚げ キャベツとしらすの酢の物 きのこ汁	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎ココアクッキー	さば、しらす干し、調製豆乳、牛乳、卵	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、長ねぎ	うるち米、玄米、かたくち粉、調合油、三温糖、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉	エネルギー 536kcal たんぱく質 20.0g 脂質 22.4g 炭水化物 71.0g 塩分 1.6g
23 木	ミートソーススパゲティー ポテトサラダ 白菜とにんじんのスープ 果物	○牛乳(午前) ◎おせんべい ◎豆乳きなこプリン	鶏ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、ロースハム、牛乳、調製豆乳、きな粉、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、セロリ、カットトマト缶、パセリ、きゅうり、コーン缶、はくさい、チコボン	スパゲッティ、有塩バター、調合油、三温糖、さつまいも、マヨネーズ、せんべい(ぼりんこ)、三温糖、黒蜜	エネルギー 599kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.1g 炭水化物 87.4g 塩分 2.8g
24 金	ご飯 かじきのフライ 五目ひじき かぼちゃと油揚げの味噌汁	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎バナナケーキ	めかじき、卵、大豆水煮缶、焼き竹輪、油揚げ、かたくちいわし、調製豆乳、牛乳	干しひじき、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、長ねぎ、バナナ、レモン	うるち米、薄力粉、パン粉、調合油、板こんにゃく、三温糖、食塩不使用バター、グラニュー糖	エネルギー 582kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.1g 炭水化物 83.7g 塩分 2.1g
25 土	チャーハン もやしの中華和え えのきとチンゲンサイのスープ 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎ピザトースト	豚、焼き豚、なると、ロースハム、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ	長ねぎ、りょうどうもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、えのきわけ、バナナ、たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶	うるち米、調合油、こま油、三温糖、食パン(6)	エネルギー 505kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.8g 炭水化物 73.5g 塩分 3.7g
27 月	ネバネバ丼 肉じゃが ミニトマトの付け合わせ 豆腐となめこの味噌汁	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎りんごマフィン	挽きわり納豆、しらす干し、かつお節、鶏もも肉、木綿豆腐、かたくちいわし、牛乳、卵	オクラ、刻みのり、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しょうが、ミニトマト、なめこ、長ねぎ、りんごジャム、りんご	うるち米、押麦、じゃがいも、しらたき、調合油、三温糖、食塩不使用バター、グラニュー糖、ホットケーキミックス	エネルギー 616kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.1g 炭水化物 91.5g 塩分 2.1g
28 火	ロールパン タンドリーチキン ミモザサラダ にんじんポタージュ 果物	○豆乳(午前) ◎麦茶 ◎納豆巻き	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、卵、牛乳、生クリーム、調製豆乳、挽きわり納豆	にんにく、たまねぎ、フロッキー、キャベツ、にんじん、バナナ、焼きのり	ロールパン(45)、調合油、有塩バター、うるち米	エネルギー 527kcal たんぱく質 21.8g 脂質 23.1g 炭水化物 64.0g 塩分 2.8g
30 木	たけのこご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜とハムのチーズ和え にらとたまこの味噌汁	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎いもようかん	油揚げ、鶏もも肉、ロースハム、切れてるチーズ、卵、かたくちいわし、牛乳	たけのこ、こまつな、にんじん、にら、えのきたけ、粉巻天	うるち米、三温糖、調合油、さつまいも	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.0g 炭水化物 70.2g 塩分 3.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

※材料の都合により、変更することがあります。

4月の旬の食材

春キャベツ ブロッコリー アスパラガス たけのこ
さやえんどう グリーンピース いちご でこぼん
さわら しらす

ご入園・ご進級 おめでとうございます♪

給食室では、『生きる力』を目標にし、子どもたちの健やかな心身と豊かな人間性の育ちを願って、食事の時間を大事にしています。

毎日の食事や季節の行事に結びついた食文化を通じて、『健康なからだ・豊かなこころ』を育み、共に食卓を囲む楽しさ、食事時のマナーなども伝えていきます。また、月齢などによってできる内容が異なりますが、野菜の栽培や調理保育などを通して食育を楽しみたいと思います。

◎毎日その日の給食・午後のおやつを玄関ホールに展示しているので、お迎えの際には是非ご覧ください。

◎献立は材料や業者の都合により、変更になる場合がありますのでご了承ください。
(※変更した際は、展示ボックスにてお知らせをします。)

◎食事に関する質問などありましたらお気軽にお声を掛けます。



栄養価	幼児(3~5歳児)		乳児(1~2歳児)	
	目標値	実績値	目標値	実績値
エネルギー	550kcal	551kcal	459kcal	486kcal
たんぱく質	20.6g	20.9g	17.2g	19.1g
脂質	17.1g	19g	14.3g	18.1g

※30日 たけのこごはんを提供します。

旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出ますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

