






# 4月 献立表

2026年 4月

ユリアなわてこども園

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	その他	
1 水	カレーうどん ほうれん草とツナのマヨ和え オレンジ お茶	○たべっこどうぶつ ◎牛乳 ◎ハッピーターン	豚もも肉、ツナ缶、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、エリンギ、葉ねぎ、ほうれん草、コーンパック、パレンシアオレンジ	うどん(冷凍)、じゃがいも、油揚げ、三温糖、たべっこどうぶつ、ハッピーターン	かつお節、水、カレールウ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶	エネルギー 578kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.9g 炭水化物 71.8g 塩分 2.2g
2 木	野菜たっぷりマーボー丼 春雨の酢の物 お茶	○こつぶっこ ◎牛乳 ◎青のりせんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳(1L)	なす、たまねぎ、にんじん、にら、コーンパック、ほうれん草	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、すりごま、こつぶっこ、青のりせんべい	おろししょうが、おろしにんにく、水、米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、麦茶	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.0g 炭水化物 77.5g 塩分 1.5g
3 金	七分付き玄米 いわしのゆず味噌煮 やみつぎきゅうり けんちん汁 お茶	○ムーンライト ◎牛乳 ◎上えび	いわしのゆず味噌煮、鶏もも肉、厚揚げ、牛乳(1L)	きゅうり、だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう	七分つき米、すりごま、ごま油、三温糖、ムーンライト、上えび	食塩、こいくちしょうゆ、中華スープ、水、かつお節、麦茶	エネルギー 513kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.2g 炭水化物 72.0g 塩分 2.1g
4 土	野菜そぼろ丼 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚ももミンチ、ヨーグルト	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶	うるち米、サラダ油、ごま油、かたくり粉、まがりせんべい	本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 381kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.5g 炭水化物 41.5g 塩分 1.1g
5 日							
6 月	ご飯 肉じゃが 五目みそ汁 オレンジ お茶	○たまごポーロ ◎牛乳 ◎ハイチーズ ◎かっぱえびせん	豚ももミンチ、厚揚げ、牛乳(1L)、ハイチーズ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、こまつな、カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、しらたき、三温糖、サラダ油、さつまいも、たまごポーロ、かっぱえびせん	こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつお節、米みそ、麦茶	エネルギー 564kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.2g 炭水化物 77.1g 塩分 1.9g
7 火	全粒粉入り食パン イチゴジャム キャベツのサラダ ポークビーンズ バナナ 牛乳	○おにぎりせんべい ◎ココナッツサブレ	大豆、豚もも肉、牛乳(1L)	いちごジャム、キャベツ、にんじん、コーンパック、たまねぎ、ホールトマト缶、バナナ	全粒粉入り食パン、じゃがいも、サラダ油、三温糖、おにぎりせんべい、ココナッツサブレ	フレンチドレッシング、料理酒、トマトケチャップ、コンソメ、水、食塩、パセリ	エネルギー 687kcal たんぱく質 31.0g 脂質 36.2g 炭水化物 172.6g 塩分 2.9g
8 水	ハヤシライス きゅうりとちくわのサラダ マスカットゼリー お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎青のりせんべい	豚もも肉、焼き竹輪、ハイチーズ、牛乳(1L)	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、きゅうり、マスカットゼリー	うるち米、押麦、じゃがいも、青のりせんべい	ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウスターソース、ごまドレッシング、麦茶	エネルギー 507kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.3g 炭水化物 87.9g 塩分 2.0g
9 木	焼きそば かぼちゃのごまマヨ和え バナナ お茶	○人参スティック ◎牛乳 ◎ベジたべる	豚もも肉、なると、牛乳(1L)	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、かぼちゃ、きゅうり、バナナ	蒸し中華めん、サラダ油、三温糖、すりごま、ベジたべる	ウスターソース、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 426kcal たんぱく質 13.0g 脂質 14.4g 炭水化物 69.3g 塩分 1.4g
10 金	白い食卓ロールパン 魚のから揚げ 新たまソース 粉ふき芋 トマト 具だくさんオニオンスープ 牛乳	○アスパラガスビスケット ◎ばかうけ	ホキ、卵、ベーコン、牛乳(1L)	たまねぎ、あおのり、トマト、チンゲンサイ、にんじん	白い食卓ロールパン、かたくり粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも、アスパラガスビスケット、ばかうけ	食塩、水、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ	エネルギー 419kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.7g 炭水化物 47.9g 塩分 1.9g
11 土	豚肉の味噌炒め丼 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚もも肉、ヨーグルト	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、まがりせんべい	料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、麦茶、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 456kcal たんぱく質 27.8g 脂質 21.0g 炭水化物 60.1g 塩分 1.1g
12 日							
13 月	ご飯 ハンバーグ 豆腐スープ お茶	○味しらべ ◎牛乳 ◎うす焼きサラダ	鶏ささみ、絹ごし豆腐、牛乳(1L)	きゅうり、りょくとうもやし、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	うるち米、ごま油、三温糖、すりごま、味しらべ、うす焼きサラダ	米みそ、水、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 422kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.1g 炭水化物 61.0g 塩分 1.5g
14 火	食パン りんごジャム 野菜コロッケ ブロッコリーのおかか和え ポテトとウィンナーのスープ 牛乳	○サッポロポテト ◎フルーツポンチ	削り節、ウィンナーソーセージ、牛乳(1L)	りんごジャム、ブロッコリー、にんじん、コーンパック、チンゲンサイ、りょくとうもやし、バナナ、ミックスフルーツ	食パン、サラダ油、じゃがいも、サッポロポテト	野菜コロッケ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 457kcal たんぱく質 14.3g 脂質 15.5g 炭水化物 70.9g 塩分 2.2g
15 水	ドライカレー じゃが芋とコンソメスープ オレンジ お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎ルヴァンプライム	豚ひき肉、調製豆乳、ハイチーズ、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、干しぶどう、クリームコーン、コーンパック、パレンシアオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、ルヴァンプライム	ウスターソース、トマトケチャップ、カレー粉、コンソメ、パセリ、食塩、水、麦茶	エネルギー 469kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.5g 炭水化物 62.5g 塩分 1.9g
16 木	バターロールパン 魚のフライオーロラソース せん野菜 豆乳スープ 牛乳	○ブリッツ ◎牛乳(乳) ◎ミルクティー(幼) ◎ほうれん草ケーキ	ホキ、鶏もも肉、調製豆乳、牛乳(1L)、卵	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれん草	バターロールパン、薄力粉、パン粉、サラダ油、じゃがいも、ブリッツ、三温糖	水、マヨネーズ、トマトケチャップ、ごまドレッシング、コンソメ、食塩、紅茶、ベーキングパウダー	エネルギー 734kcal たんぱく質 27.2g 脂質 69.7g 炭水化物 75.7g 塩分 1.8g
17 金	ライ麦パン イチゴジャム ちくわの二色揚げ きゅうりとツナの中華和え シンデレラシチュー 牛乳	○マリービスケット ◎ビスコ ◎バナナ	ツナ缶、鶏もも肉、調製豆乳、牛乳(1L)	いちごジャム、あおのり、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、コーンパック、ほうれん草、バナナ	ライ麦パン、ちくわぶ、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、ごま油、三温糖、すりごま、じゃがいも、マリービスケット、ビスコ	水、カレー粉、こいくちしょうゆ、シチューールウ	エネルギー 701kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.2g 炭水化物 107.5g 塩分 2.6g

18 土	てりやき野菜丼 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	鶏もも肉、ヨーグルト	りょくとうもやし、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、サラダ油、まがりせんべい	こいくちしょうゆ、本みりん、水、麦茶、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 345kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.4g 炭水化物 41.0g 塩分 1.0g
19 日							
20 月	七分つき玄米 豆腐の肉あんかけ 切り干し大根のサラダ オレンジ お茶	○いかちび ◎牛乳 ◎ハイチーズ ◎ぼたぼた焼き	木綿豆腐、豚かたろース、ロースハム、牛乳(1L)、ハイチーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん、切干しだいこん、ほうれんそう、バレンシアオレンジ	七分つき米、三温糖、かたくり粉、すりごま、いかちび、ぼたぼた焼き	水、かつお節、こいくちしょうゆ、おろししょうが、料理酒、食塩、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 575kcal たんぱく質 23.1g 脂質 24.2g 炭水化物 70.6g 塩分 1.7g
21 火	イングリッシュマフィン 鶏のから揚げ 粉ふき芋 トマト ワンタンスープ 牛乳	○雪の宿 ◎マカロニあべかわ	鶏もも肉、豚ひき肉、牛乳(1L)、きな粉	あおのり、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	イングリッシュマフィン、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、しゅうまいの皮、雪の宿、マカロニ、三温糖	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、食塩、中華スープ、水	エネルギー 535kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.1g 炭水化物 71.6g 塩分 2.1g
22 水	しらすふりかけご飯 かぼちゃのそぼろ煮 厚揚げのみそ汁 お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎キャロットケーキ	しらす干し、削り節、豚ももミンチ、厚揚げ、ハイチーズ、牛乳(1L)、卵	かぼちゃ、グリーンピース、こまつな、たまねぎ、カットわかめ、にんじん	うるち米、すりごま、三温糖、ごま油、かたくり粉、サラダ油、薄力粉	本みりん、こいくちしょうゆ、おろししょうが、米みそ、水、かつお節、麦茶、シナモン、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 636kcal たんぱく質 24.3g 脂質 25.7g 炭水化物 82.4g 塩分 1.9g
23 木	ナポリタンスパゲティ ポテトサラダ ヤクルト お茶	○カルシウムせんべい ◎牛乳 ◎クロロールパン	ウインナーソーセージ、豚もも肉、ツナ缶、乳酸菌飲料、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、エリンギ、ホールトマト缶、きゅうり、コーンパック	スパゲッティ、サラダ油、じゃがいも、カルシウムせんべい、クロロールパン	トマトケチャップ、食塩、パセリ、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 642kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.3g 炭水化物 97.1g 塩分 1.4g
24 金	厚揚げの卵とじ丼 青菜ともやしのマヨポン和え お茶	○人参スティック ◎牛乳 ◎バナナ ◎とんがりコーン	厚揚げ、鶏もも肉、卵、牛乳(1L)	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、コーンパック、バナナ	うるち米、三温糖、とんがりコーン	こいくちしょうゆ、水、かつお節、料理酒、マヨネーズ、ぼん酢しょうゆ、麦茶	エネルギー 536kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.9g 炭水化物 74.0g 塩分 1.2g
25 土	ブルコギ丼 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚肉、ヨーグルト	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切干しだいこん	うるち米、ごま油、三温糖、まがりせんべい	こいくちしょうゆ、中華スープ、麦茶、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 400kcal たんぱく質 26.3g 脂質 23.4g 炭水化物 43.1g 塩分 1.4g
26 日							
27 月	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎オレンジ ◎セブーレクッキー	厚揚げ、大豆、ハイチーズ、牛乳(1L)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、にら、刻み昆布、バレンシアオレンジ	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、セブーレクッキー	おろししょうが、料理酒、こいくちしょうゆ、中華スープ、食塩、本みりん、麦茶	エネルギー 545kcal たんぱく質 14.9g 脂質 18.2g 炭水化物 85.1g 塩分 1.5g
28 火	白い食卓ロールパン みそカツ 茹で野菜サラダ コロコロスープ 牛乳	○星たべよ ◎ハーベスト	みそカツ、鶏もも肉、牛乳(1L)	チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、コーンパック、たまねぎ、にんじん	白い食卓ロールパン、サラダ油、三温糖、じゃがいも、星たべよ、ハーベスト	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、水、フレンチドレッシング、コンソメ	エネルギー 488kcal たんぱく質 18.7g 脂質 25.5g 炭水化物 49.6g 塩分 1.7g
29 水							
30 木	たけのこごはん いわしの梅おかか煮 きゅうりともやしのナムル 五目みそ汁 お茶	○しるこサンド ◎牛乳 ◎みりん揚げ	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳(1L)	たけのこ、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、コーンパック、だいこん、こまつな、カットわかめ	うるち米、油揚げ、三温糖、いわしの梅おかか煮、ごま油、すりごま、さつまいも、しるこサンド、みりん揚げ	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、水、かつお節、米みそ、麦茶	エネルギー 576kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.4g 炭水化物 71.1g 塩分 2.1g

※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場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。