

4月 献立表 幼児食

2026年 4月

北浦こども園

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	じゃごぼん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとコーンのごま和え スープ(かぶ・しめじ)	◎牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎お麩ラスク	しらす干し、鶏もも肉、牛乳	ブロッコリー、コーン缶、かぶ、ぶなしめじ	うるち米、かたくり粉、上白糖、調合油、ごま油、すりごま、車ぶ、有塩バター	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 483kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.7g 炭水化物 67.2g 塩分 1.8g
2 木	ごはん 鶏つくねの生姜焼き ほうれん草とひじきの白和え 味噌汁(大根・油揚げ)	◎りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎和風じゃがもち	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	たまねぎ、しょうが、キャベツ、ほうれん草、にんじん、干しひじき、だいこん、りんごジュース、刻みのり	うるち米、かたくり粉、調合油、すりごま、上白糖、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 517kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.5g 炭水化物 73.0g 塩分 1.9g
3 金	ごはん 鮭のムニエル 海草サラダ スープ(レタス・たまねぎ)	◎オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎クッキー	さけ、牛乳	カットわかめ、だいこん、きゅうり、にんじん、レタス、たまねぎ、オレンジジュース	うるち米、米粉、食塩不使用バター、調合油、上白糖	水、食塩、こしょう、米酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、サブレ	エネルギー 452kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.7g 炭水化物 67.2g 塩分 1.0g
4 土	煮豚丼 スープ(たまねぎ・わかめ)	◎りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	豚ロース、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、カットわかめ、りんごジュース	うるち米、いりごま、ごま油	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、リーフパイ	エネルギー 479kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.8g 炭水化物 62.0g 塩分 1.0g
6 月	ごはん 春キャベツの回鍋肉 春雨サラダ スープ(チンゲン菜・コーン)	◎りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎きな粉スコーン	豚もも肉、牛乳、きな粉、豆乳	キャベツ、青ピーマン、長ねぎ、にんにく、しょうがおろし汁、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、りんごジュース	うるち米、炒め油、上白糖、はるさめ、ごま油、米粉、調合油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.3g 炭水化物 74.7g 塩分 1.9g
7 火	ごはん かれの煮つけ アスパラガスとブロッコリーのお浸し 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	◎オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎せんべい	かれい、かつお節、油揚げ、牛乳	アスパラガス、ブロッコリー、コーン缶、オレンジジュース	うるち米、上白糖、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、しょうゆせんべい	エネルギー 460kcal たんぱく質 21.7g 脂質 7.7g 炭水化物 80.6g 塩分 1.9g
8 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜コールスローサラダ スープ(切り干し大根・にら)	◎牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎おさつ焼き	豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、レモン、切干しだいこん、にら	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、上白糖、ごま油、さつまいも	水、食塩、米みそ、米酢、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 493kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.7g 炭水化物 74.0g 塩分 1.6g
9 木	わかめごはん さわらの照り焼き キャベツとほうれん草のサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)	◎りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ホットケーキ	さわら、牛乳	カットわかめ、キャベツ、ほうれん草、コーン缶、かぼちゃ、たまねぎ、りんごジュース	うるち米、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス	水、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 474kcal たんぱく質 20.3g 脂質 11.7g 炭水化物 76.2g 塩分 1.7g
10 金	春野菜カレー キャベツとツナのごまドレ和え バナナ(45g)	◎オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ひねりあげ	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、スナップえんどう、キャベツ、きゅうり、バナナ、オレンジジュース	うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖、ごま油、すりごま	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、揚げせんべい	エネルギー 533kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.1g 炭水化物 80.4g 塩分 1.7g
11 土	親子丼 スープ(じゃがいも・ほうれん草)	◎りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	鶏もも肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りんごジュース	うるち米、上白糖、かたくり粉、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、揚げせんべい	エネルギー 466kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.7g 炭水化物 66.1g 塩分 1.5g
13 月	ごはん ホキのトマトソース ブロッコリーとにんじんのごまサラダ スープ(えのき・玉子)	◎りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ハーベスト	ホキ、卵、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、えのきたけ、りんごジュース	うるち米、米粉、調合油、炒め油、上白糖、すりごま、かたくり粉、ごま油	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、サブレ	エネルギー 504kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.0g 炭水化物 70.6g 塩分 1.8g
14 火	豚肉とアスパラの生姜焼き丼 厚揚げとかぶの煮物 スープ(もやし・しめじ)	◎オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎さつまいもとりんごの重ね煮	豚ロース、厚揚げ、牛乳	たまねぎ、アスパラガス、しょうがおろし汁、かぶ、にんじん、りょくとうもやし、ぶなしめじ、オレンジジュース、りんご、レモン	うるち米、炒め油、上白糖、ごま油、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 509kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.4g 炭水化物 73.5g 塩分 1.7g
15 水	ごはん 鯉のごま焼き 三色きんぴら 味噌汁(大根・ほうれん草)	◎牛乳(おやつ) ◎豆腐ドーナツ ◎牛乳(おやつ)	さけ、牛乳、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、さやいんげん、だいこん、ほうれん草	うるち米、すりごま、じゃがいも、ごま油、上白糖、揚げ油、粉糖、ホットケーキミックス	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 540kcal たんぱく質 25.7g 脂質 14.4g 炭水化物 82.5g 塩分 1.7g

16	木	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き きゅうりとキャベツのレモン風味和え スープ(たまねぎ・にんじん)	○りんごジュース ◎オレンジゼリー ◎ハッピーターン	鶏もも肉	パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン、 たまねぎ、にんじん、りんごジュース、 オレンジジュース、粉寒天	うるち米、パン粉、調合油、上白糖、 ごま油	水、こいくちしょうゆ、ウスター ソース、あらびきマスタード、 食塩、かつお・昆布だし、しょう ゆせんべい	エネルギー 442kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.6g 炭水化物 71.6g 塩分 1.6g
17	金	ごはん たらちの唐揚げ野菜あんかけ ごぼうサラダ 味噌汁(豆腐・しいたけ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎せんべい	たら、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ご ぼう、きゅうり、しいたけ、オレンジ ジュース	うるち米、米粉、かたくり粉、揚げ 油、上白糖、すりごま	水、こいくちしょうゆ、かつお・ 昆布だし、マヨネーズ、米み そ、しょうゆせんべい	エネルギー 497kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.2g 炭水化物 77.1g 塩分 1.9g
18	土	鶏野菜煮込みうどん バナナ(45g)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	鶏もも肉、牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、バナナ、りんごジュース	干しうどん	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、揚げせん べい	エネルギー 407kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.3g 炭水化物 61.9g 塩分 1.6g
20	月	スバゲティーナボリタン フロコリーの卵サラダ スープ(ほうれん草・しめじ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎おなかじゃこおにぎり	豚ももミンチ、卵、牛乳、しらす干 し、かつお節	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、フ ロコリー、ほうれんそう、ぶなしめ じ、りんごジュース	スバゲッティ、炒め油、食塩不使用 バター、うるち米、いりごま	トマトケチャップ、ウスター ソース、食塩、マヨネーズ、か つお・昆布だし、こいくちしょう ゆ、水	エネルギー 528kcal たんぱく質 24.9g 脂質 15.6g 炭水化物 78.2g 塩分 1.9g
21	火	ごはん かれいのレモン醤油焼き ひじきのツナマヨサラダ 味噌汁(小松菜・なめこ)	○オレンジジュース ◎きなこ揚げパン ◎牛乳(おやつ)	かれい、ツナ缶、きな粉、牛乳	レモン、干しひじき、きゅうり、コー ン缶、こまつな、カットなめこ、オレンジ ジュース	うるち米、ロールパン、調合油、上 白糖	水、こいくちしょうゆ、マヨネー ズ、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 520kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.6g 炭水化物 77.0g 塩分 1.9g
22	水	ごはん 春の肉じゃが 大根ときゅうりのおかかじゃこサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	◎牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎歌舞伎揚げ	豚もも肉、かつお節、しらす干し、木 綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、スナップえんど う、だいこん、きゅうり、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、しらたき、炒 め油、上白糖、ごま油	水、かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、米酢、食塩、甘辛 せんべい	エネルギー 496kcal たんぱく質 21.9g 脂質 10.9g 炭水化物 83.8g 塩分 2.0g
23	木	ごはん ホキの竜田揚げ ほうれん草と切り干し大根のごま和え 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○りんごジュース ◎コーン蒸しパン ◎牛乳(おやつ)	ホキ、豆乳、牛乳	ほうれんそう、切干しだいこん、にん じん、たまねぎ、りんごジュース、 コーン缶	うるち米、かたくり粉、調合油、すり ごま、さつまいも、ホットケーキミッ クス	水、こいくちしょうゆ、本みり ん、かつお・昆布だし、米み そ、マヨネーズ、食塩	エネルギー 498kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.4g 炭水化物 77.9g 塩分 1.7g
24	金	ピースごはん チキンカツ 若竹煮 すまし汁(たまねぎ・玉子)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎スティックパン	鶏むね肉、卵、牛乳	グリーンピース、たけのこ、にんじん、 カットわかめ、たまねぎ、オレンジ ジュース	うるち米、米粉、パン粉、揚げ油、 上白糖、かたくり粉	水、食塩、こしょう、中濃ソー ス、かつお・昆布だし、清酒、 こいくちしょうゆ、菓子パン	エネルギー 555kcal たんぱく質 24.4g 脂質 16.4g 炭水化物 82.5g 塩分 2.1g
25	土	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) 味噌汁(なめこ・にんじん)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	豚ひき肉、牛乳	にんじん、ほうれんそう、カットなめ こ、りんごジュース	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、か つお・昆布だし、米みそ、揚げ せんべい	エネルギー 423kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.9g 炭水化物 61.6g 塩分 1.7g
27	月	ごはん 新じゃがと鶏肉のオープン焼き かぶのレモン風味サラダ トマトスープ(たまねぎ・にんじん)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎きなこマカロニ	鶏もも肉、牛乳、きな粉	かぶ、かぶの葉、にんじん、レモン、 トマト、たまねぎ、りんごジュース	うるち米、じゃがいも、調合油、すり ごま、上白糖、マカロニ	水、食塩、こしょう、パセリ、か つお・昆布だし、こいくちしょう ゆ	エネルギー 478kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.3g 炭水化物 69.4g 塩分 1.4g
28	火	ハヤシライス マゼドアンサラダ(いんげん) バナナ(45g)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎しらすピザ	豚もも肉、牛乳、しらす、ピザ用チー ズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、さやいんげん、コーン缶、バナ ナ、オレンジジュース、あおのり	精白米、じゃがいも、ぎょうざの皮 塩、こしょう	水、食塩、こしょう、マヨネーズ、食 塩、こしょう	エネルギー 587kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.1g 炭水化物 89.2g 塩分 1.9g
30	木	ごはん 家常豆腐(ジャージャンドゥフ) もやしときゅうりの中華和え 中華風コンスープ	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎プリン	厚揚げ、豚もも肉、卵、牛乳	にんじん、干しいたけ、長ねぎ、青 ピーマン、しょうがおろし汁、りょくと うもやし、きゅうり、コーン缶、葉ね ぎ、りんごジュース	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり 粉	水、清酒、こいくちしょうゆ、戻 し汁、かつお・昆布だし、米み そ、米酢、食塩、カスタードプ リン	エネルギー 561kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.6g 炭水化物 72.0g 塩分 1.8g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です