



4 月 献 立 表



2026年04月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				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	調味料	
01 水	ミンチボール キャベツスープ バナナ	654 24 20	パン粉、片栗粉、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵、ベーコン	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、葉ねぎ、干しいたけ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	揚げパン（ココア）
02 木	鶏肉の照り煮 野菜のマヨネーズ和え	520 20 15	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	鶏肉ちくわ、白ごま	小松菜、キャベツ、人参	しょうゆ、酒、みりん	カントリークッキー
03 金	さばのおろし煮 みそ汁 バナナ	559 24 18	砂糖	さば、木綿豆腐、中みそ、卵、だし用煮干し	バナナ、大根、玉葱、小松菜、人参、葉ねぎ	しょうゆ、みりん	ココアワッフル
04 土	焼きそば バナナ	522 18 15	焼きそばめん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、あおのり	お好み焼きソース、ウスターソース、しょうゆ、食塩	お菓子
06 月	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	666 20 20	砂糖、サラダ油	牛肉蒸し大豆、ヨーグルト、生クリーム	玉葱、バナナ、人参、もも缶、パイナップル、マッシュルーム缶、りんご	ハヤシルウ	ホットケーキ
07 火	豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ	591 21 18	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、黒ごま油	豚肉ハム、サラダチーズ	キャベツ、玉葱、人参、きゅうり、切干大根、しょうが	しょうゆ、酢	のり天むすび
08 水	納豆すり身揚げ 炒めビーフン	522 22 13	ビーフン、白絞油片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵	玉葱、キャベツ、人参、にら、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	メロンパン風クッキー
09 木	鮭のバター焼き 春雨サラダ	566 21 20	春雨、マヨネーズ、サラダ油	トラウト鮭、ハム、有塩バター	きゅうり、えのきたけ、人参、コンシメソム果汁	冷やし中華のたれ、しょうゆ、食塩	バナナケーキ
10 金	牛肉甘辛煮 ポテトサラダ	529 21 17	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、白ごま油	牛肉豚レバー、ツナ水煮缶	玉葱、小松菜、きゅうり、しめじ、たけのこ人参、コーン切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	きなこスコーン
11 土	チャンボン麺 バナナ	462 18 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	ひじきむすび
13 月	鶏肉の南蛮漬け わかめスープ オレンジ	510 22 17	白絞油マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏ささ身、卵、ベーコン、カットわかめ	オレンジ、キャベツ、玉葱、小松菜、人参、パセリ	白湯スープ、酢、しょうゆ、食塩	鉄入りヨーグルト
14 火	ポークチャップ ジャーマンポテト	574 20 22	じゃがいも、サラダ油	豚肉ベーコン、粉チーズ、有塩バター	玉葱、人参、小松菜、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩	はちみつレモンケーキ
15 水	タンドリーチキン 3色ソテー	472 21 15		鶏肉ヨーグルトベーコン、有塩バター、鶏肉	小松菜、キャベツ、人参、コーンしょうが、レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	チヂミ
16 木	鯖の味噌煮 切干大根の煮物	586 26 22	砂糖	さば、鶏ミンチ、米みそ、油揚げ	小松菜、切干大根、人参、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、いりこだし	キャロットケーキ
17 金	ドライカレー りんごサラダ	677 26 25	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆、ハム、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参、りんご、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、カレー粉、食塩	ラスク
18 土	肉うどん バナナ	460 19 11	干しうどん	牛肉かまぼこ、だし用削り節	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩、いりこだし	お菓子
20 月	まぐろの五色揚げ コンソメスープ オレンジ	560 25 18	さつまいも、白絞油、砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー、ベーコン、蒸し大豆	裏ごしコーンオレンジ、玉葱、人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ	クリームブッセ
21 火	マーボー豆腐 ばんざんし	543 19 17	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉、サラダ油	豆腐ハム、豚ミンチ、牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま、白ごま、削り節粉	玉葱、人参、小松菜、たけのこきゅうり、えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ、いりこだし、食塩	ロッククッキー
22 水	鶏肉の竜田揚げ さつまいもサラダ	558 23 18	さつまいも、片栗粉、白絞油マヨネーズ	鶏肉ハム	きゅうり、りんご、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩	ふスナック
23 木	五目卵焼き 野菜スープ オレンジ	502 17 17	サラダ油、砂糖、黒ごま油	卵、木綿豆腐、鶏ミンチ、ウインナー、有塩バター	オレンジ、キャベツ、玉葱、人参、小松菜、干しいたけ、ひじき、かぼちゃ	コンソメ、しょうゆ、食塩	クリームコンフェ
24 金	ミートスパゲティ フレンチサラダ バナナ	673 25 26	ハーフスパゲティ、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、ハム、チーズ	人参、玉葱、バナナ、キャベツ、きゅうり、干しいたけ	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	パインケーキ
25 土	親子丼 みそ汁	548 25 16	砂糖、白ごま油	鶏肉卵、豆腐中みそ、だし用煮干しカットわかめ	玉葱、人参、葉ねぎ、干しいたけ	本みりん、しょうゆ	ふかし芋
27 月	鮭のマヨネーズ焼き 野菜のごま和え	518 23 18	マヨネーズ、パン粉、砂糖	トラウト鮭、さつまいも揚げ、ちりめん、白ごま、粉チーズ	キャベツ、小松菜、人参、玉葱、しめじ	しょうゆ、食塩	ココア蒸しパン
28 火	ロールパン サンド用ハンバーグ ミネストローネ・バナナ	463 21 20	ホットロールパン、じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵、ベーコン	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、カットトマト缶詰	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	ヨーグルト
30 木	肉じゃが おひたし	405 16 8	じゃがいも、系ごんにゃく、砂糖、サラダ油	牛肉ちくわ、ちりめん、牛肉	小松菜、キャベツ、人参、玉葱、干しいたけ	しょうゆ、かつお節	マカロニきな粉

