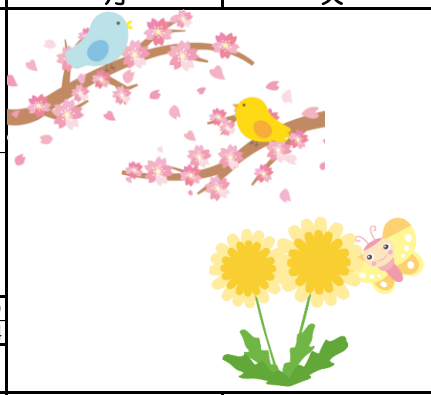
4月 献立表 （幼児食）

令和８年度
ともわ乳児園 泡瀬園
管理栄養士　阿部葵

	月	火	水	木	金	土
献立			1 ①あわご飯 131kcal ②肉じゃが 58kcal ③きのこの味噌汁 51kcal ④りんご 11kcal	2 ①麦ご飯 135kcal ②青椒肉絲 83kcal ③わかめ中華スープ 15kcal ④法蓮草のお浸し 27kcal ⑤黄桃 17kcal	3 ①ご飯 125kcal ②豆腐のそぼろ煮 64kcal ③かきたまスープ 29kcal ④いちごヨーグルト 16kcal	4 ①もずく丼 200kcal ②キャベツの味噌汁 63kcal ③南瓜コロッケ 117kcal ④オレンジ 8kcal
材料			①米 粟 ②豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 白滝 ③しめじ エノキ 油揚げ 人参 葱 ④りんご	①米 胚芽押し麦 ②薄切り豚肉 ピーマン 人参 たけのこ水煮 ③わかめ カニカマ 豆苗 卵 ④法蓮草 人参 おかか ⑤黄桃缶	①米 ②絹ごし豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 葱 ③卵 わかめ 豆苗 ④ヨーグルト 苺ソース	①米 もずく 人参 玉葱 ピーマン 豚挽き肉 コーン缶 ②キャベツ じゃが芋 高野豆腐 ③南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ④オレンジ
☆おやつ			小魚せんべい・牛乳 207kcal	ちんびん・牛乳 206kcal	鮭おにぎり・牛乳 106kcal	ジャムサンド・牛乳 120kcal
おやつ材料			しらすアーモンド煎餅 牛乳	小麦粉 BP 黒糖 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳	食パン マーマレード 牛乳
栄養価			エネルギー：458kcal 脂質：6.3g タンパク質：16.6g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：483kcal 脂質：9.2g タンパク質：19g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：340kcal 脂質：7.3g タンパク質：13.7g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：508kcal 脂質：13.7g タンパク質：18.3g 食塩相当量：2.8g
献立	6 ①チキンカレー 187kcal ②胡瓜と竹輪の酢の物 18kcal ③バナナ 19kcal	7 ①ミートスパゲッティ 188kcal ②オニオンスープ 22kcal ③胡瓜和え 27kcal ④コロッケ 63kcal ⑤りんご 11kcal	8 ①ご飯 125kcal ②魚の味噌マヨ焼き 111kcal ③千切り野菜スープ 7kcal ④じゃが芋の青のり炒め 23kcal ⑤オレンジ 10kcal	9 ①ご飯 125kcal ②麸チャンプルー 59kcal ③イナムドゥチ 84kcal ④納豆 31kcal ⑤黄桃 17kcal	10 ①ご飯 125kcal ②麻婆豆腐 98kcal ③青菜中華スープ 30kcal ④南瓜コロッケ 117kcal ⑤バナナ 19kcal	11 ①炊き込みご飯 190kcal ②アーサー汁 14kcal ③二色揚げ 76kcal ④ぶどうゼリー 7kcal
材料	①米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん ②胡瓜 竹輪 わかめ 花かつお ③バナナ	①スパゲティ 合挽きミンチ 玉葱 ピーマン 人参 ②玉葱 しめじ ハム ③胡瓜 わかめ ツナ缶 ④じゃが芋 合挽きミンチ 玉葱 ⑤りんご	①米 ②白身魚 味噌 マヨネーズ ③人参 いんげん キャベツ ④じゃが芋 青のり バター ⑤オレンジ	①米 ②くるま麸 キャベツ もやし 人参 玉葱 ピーマン 魚肉ソーセージ ③薄切り豚肉 椎茸 竹輪 糸蒟蒻 葱 白味噌 ④納豆 ⑤黄桃缶	①米 ②木綿豆腐 豚肉挽肉 玉葱 葱 ③小松菜 カニカマ 卵 ④南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ⑤バナナ	①米 鶏もも肉 人参 しめじ エノキ 油揚げ ②アーサ 絹ごし豆腐 ③魚肉ソーセージ いんげん ④粉ゼラチン ぶどうジュース
☆おやつ	シリアル・牛乳 169kcal	しらすおにぎり・牛乳 207kcal	フルーチェ・クラッカー 121kcal	チーズじゃがもち・牛乳 102kcal	味噌おにぎり・牛乳 134kcal	アメリカンドッグ・牛乳 143kcal
おやつ材料	シリアル 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	フルーチェの素 牛乳 クラッカー	じゃが芋 チーズ 片栗粉 牛乳	米 油味噌 牛乳	HM 魚肉ソーセージ 牛乳
栄養価	エネルギー：393kcal 脂質：8.5g タンパク質：14.4g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：518kcal 脂質：11.4g タンパク質：19.3g 食塩相当量：5.5g	エネルギー：397kcal 脂質：12g タンパク質：14.5g 食塩相当量：2.5g	エネルギー：418kcal 脂質：9.6g タンパク質：18.8g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：523kcal 脂質：11.3g タンパク質：21.5g 食塩相当量：3.7g	エネルギー：430kcal 脂質：8.7g タンパク質：16.5g 食塩相当量：2.5g
献立	13 ①ポークシチュー 276kcal ②コールスローサラダ 34kcal ③バナナ 19kcal	14 ①ご飯 125kcal ②鶏肉と大根の煮付け 88kcal ③山東菜の味噌汁 20kcal ④ツナと法蓮草のおかか和え 32kcal ⑤りんご 11kcal	15 ①ご飯 125kcal ②春雨チャプチェ 67kcal ③青菜中華スープ 30kcal ④棒棒鶏 33kcal ⑤オレンジ 10kcal	16 お楽しみ会 お弁当日 	17 ①四色丼 111kcal ②もずくスープ 6kcal ③ツナ白菜おかか和え 30kcal ④パイン 11kcal	18 ①けんちんうどん 157kcal ②かき揚げ 44kcal ③バナナ 19kcal
材料	①米 豚バラ肉 じゃが芋 人参 玉葱 豆乳 ②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ ③バナナ	①米 ②鶏もも肉 大根 人参 ③山東菜 絹ごし豆腐 ④法蓮草 人参 ツナ缶 おかか ⑤りんご	①米 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻 ③小松菜 人参 カニカマ 卵 ④ササミ 胡瓜 もやし ⑤オレンジ		①米 豚挽肉 人参 法蓮草 卵 ②もずく 玉葱 人参 絹ごし豆腐 ③白菜 ツナ缶 花かつお ④パイン缶	①うどん 豆腐 大根 人参 いんげん 油揚げ ②鯖缶 玉葱 人参 米粉 ③バナナ
☆おやつ	ビスケット・牛乳 182kcal	ヒラヤーチー・牛乳 116kcal	しらすおにぎり・牛乳 207kcal	スティックパン・牛乳 113kcal	ジャムサンド・牛乳 120kcal	鮭おにぎり・牛乳 106kcal
おやつ材料	ビスケット 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	チョコスティックパン 牛乳	食パン 苺ジャム 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳
栄養価	エネルギー：511kcal 脂質：15.g タンパク質：15.6g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：392kcal 脂質：8.7g タンパク質：19g 食塩相当量：2g	エネルギー：472kcal 脂質：6.1g タンパク質：16.1g 食塩相当量：3.g	エネルギー：113kcal 脂質：2.5g タンパク質：5.9g 食塩相当量：4g	エネルギー：278kcal 脂質：5.1g タンパク質：11.4g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：326kcal 脂質：9.5g タンパク質：12.7g 食塩相当量：2.g
献立	20 ①ビーンズカレー 234kcal ②マカロニサラダ 99kcal ③バナナ 19kcal	21 ①ご飯 125kcal ②豚生姜焼き 53kcal ③根菜汁 37kcal ④もずく酢 5kcal ⑤カルピスゼリー 6kcal	22 ①ご飯 125kcal ②酢魚 70kcal ③わかめスープ 28kcal ④もやしナムル 18kcal ⑤りんご 11kcal	23 ①ご飯 125kcal ②パパイヤイリチー 74kcal ③豚汁 76kcal ④海苔納豆 31kcal ⑤オレンジ 10kcal	24 ①ご飯 125kcal ②ひじき煮 67kcal ③キャベツと南瓜の味噌汁 84kcal ④ミートボールのトマト煮 8kcal ⑤バナナ 19kcal	25 ①親子丼 170kcal ②湯し豆腐汁 14kcal ③法蓮草のしらす和え 18kcal ④オレンジ 6kcal
材料	①米 豚挽き肉 玉葱 人参 ピーマン ミックスビーンズ トマト缶 ②じゃが芋 人参 胡瓜 ハム ゆで卵 マヨネーズ ③バナナ	①米 ②豚肉 玉葱 生姜 ③人参 大根 じゃが芋 牛蒡 ④もずく 胡瓜 ⑤カルピス 粉ゼラチン	①米 ②白身魚 玉葱 人参 ピーマン ③わかめ 絹ごし豆腐 ④もやし 人参 ⑤りんご	①米 ②パパイヤ 人参 ツナ缶 油揚げ ③薄切り豚肉 大根 人参 牛蒡 じゃが芋 糸蒟蒻 葱 ④鶏ひき肉 絹ごし豆腐 玉葱	①米 ②ひじき 糸蒟蒻 人参 油揚げ じゃが芋 水煮大豆 竹輪 いんげん ③キャベツ 南瓜 ④豚挽肉 玉葱 ⑤バナナ	①米 鶏肉 玉葱 卵 豆苗 海苔 ②湯し豆腐 葱 ③法蓮草 しらす 人参 ④オレンジ
☆おやつ	ウエハース・牛乳 135kcal	おかかおにぎり・牛乳 106kcal	りんごケーキ・牛乳 163kcal	味噌おにぎり・牛乳 134kcal	フルーチェ・クラッカー 121kcal	芋きんとん・牛乳 118kcal
おやつ材料	豆乳ウエハース 牛乳	米 おかかふりかけ 牛乳	HM 卵 牛乳 りんご オリゴ糖 牛乳	米 油味噌 牛乳	フルーチェの素 牛乳 クラッカー	さつま芋 キウイフルーツ パイン缶 オリゴ糖 牛乳
栄養価	エネルギー：487kcal 脂質：15.5g タンパク質：14.1g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：332kcal 脂質：3.9g タンパク質：14.2g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：415kcal 脂質：8.7g タンパク質：14g 食塩相当量：2.1g	エネルギー：450kcal 脂質：10.4g タンパク質：17g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：424kcal 脂質：13.7g タンパク質：14.2g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：326kcal 脂質：2.6g タンパク質：15.3g 食塩相当量：1.1g
献立	27 ①ポークカレー 277kcal ②スティック野菜 33kcal ③バナナ 19kcal	28 ①ご飯 125kcal ②魚のトマトチーズ焼き 79kcal ③白菜ミルクスープ 45kcal ④ブロッコリーサラダ 38kcal ⑤パイン 11kcal	29 	30 ①ナポリタン 135kcal ②じゃが芋ポタージュ 44kcal ③チキンナゲット 79kcal ④オレンジ 79kcal	※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。 ★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています 	
材料	①米 豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん ②胡瓜 人参 大根 ③バナナ	①米 ②白身魚 玉葱 チーズ ケチャップ ③白菜 ベーコン 玉葱 牛乳 ④ブロッコリ コーン缶 トマト 卵 ツナ缶 ⑤パイン缶		①パスタ麺 ベーコン 魚肉ソーセージ ピーマン 玉葱 人参 ②じゃが芋 玉葱 牛乳 ③鶏ひき肉 木綿豆腐 玉葱 マヨネーズ ④オレンジ		
☆おやつ	小魚せんべい・牛乳 207kcal	ヒラヤーチー・牛乳 116kcal		青菜おにぎり・牛乳 111kcal		
おやつ材料	しらすアーモンド煎餅 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳		米 青菜ふりかけ 牛乳		
栄養価	エネルギー：536kcal 脂質：12.9g タンパク質：16.1g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：414kcal 脂質：9.7g タンパク質：19.1g 食塩相当量：6.1g		エネルギー：448kcal 脂質：13.7g タンパク質：20.9g 食塩相当量：3.6g		