



4月 献立表



令和8年

多摩保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	いりこ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 いちごジャム クラッカー	大根 えのき茸 長ねぎ 昆布 小松菜 もやし オレンジ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
2	木	牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのうまさ煮 トマトドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	いりこ 味噌 厚揚げ 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 小切粒 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 上新粉 無塩バター	もやし ほうれん草 昆布 大根 人参 キャベツ きゅうり グレープフルーツ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
3	金	牛乳	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き バナナ 麦茶 【清明】五目ちらしご飯	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ かつお節 さわら 味噌 スキムミルク チーズ 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 白菜 みつば 昆布 バナナ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
4	土	牛乳	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	せんべい バナナ 麦茶	鶏丼 いりこ 味噌 チーズ 牛乳	米 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ せんべい	大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 人参 コーン グレープフルーツ バナナ	水 塩 麦茶
6	月	牛乳	ご飯 味噌汁 コロッケ 納豆和え チーズ 麦茶	麩のラスク 牛乳	いりこ 味噌 納豆 チーズ 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 小切粒 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	キャベツ 玉ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 小松菜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
7	火	牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコン入りオムレツ フレンチサラダ オレンジ 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	いりこ 味噌 鶏卵 ベーコン チーズ 牛乳 煮干し	米 無塩バター 油 砂糖 ごま	南瓜 しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし オレンジ	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
8	水	牛乳	ご飯 味噌汁 たらの香味焼き マカロニサラダ バナナ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	いりこ 高野豆腐 味噌 たら チーズ 牛乳	米 さつま芋 ごま ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	玉ねぎ 昆布 万能ねぎ きゅうり 人参 バナナ コーン	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
9	木	牛乳	ハヤシライス 大根の塩こうじドレッシングサラダ ジョア 麦茶	マフィン 牛乳	豚肉 ジョア 鶏卵 スキムミルク 牛乳	米 油 塩こうじ 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 大根	水 ハヤシフレーク 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
10	金	牛乳	ご飯 味噌汁 チキンソテー 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	いりこ 味噌 鶏肉 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 小切粒 薄力粉 無塩バター 砂糖 ごま	人参 昆布 バセリ 大根 ほうれん草 コーン オレンジ	水 塩 人参ドレッシング 麦茶 みりん
11	土	牛乳	中華丼 味噌汁 ピーマン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	せんべい バナナ 麦茶	中華丼 いりこ 味噌 牛乳	米 ビーフン 砂糖 ごま油 ごま せんべい	切干大根 干しいたけ わかめ 昆布 人参 きゅうり グレープフルーツ バナナ	水 穀物酢 万能つゆ 麦茶
13	月	牛乳	ご飯 味噌汁 ふりの塩こうじ焼き 小松菜の和え物 オレンジ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	いりこ 高野豆腐 味噌 ぶり 牛乳	米 塩こうじ 薄力粉 砂糖 油	大根 玉ねぎ 昆布 しょうが 小松菜 白菜 人参 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
14	火	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め コーンサラダ グレープフルーツ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	いりこ 味噌 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 キャベツ しめじ 昆布 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり コーン グレープフルーツ	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 麦茶 こいくちしょうゆ
15	水	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 白菜のゆかり和え チーズ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	いりこ 味噌 鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 油	なめこ わかめ 昆布 大根 人参 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 ゆかり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16	木	牛乳	二色そばろ丼 味噌汁 ナムル バナナ 麦茶	焼き芋 牛乳	鶏肉 鶏卵 いりこ 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま さつま芋	しょうが 切干大根 長ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし 人参 バナナ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
17	金	牛乳	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 麦茶	★誕生日会★カップケーキ 麦茶	いりこ 味噌 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 スキムミルク クリーム 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 いちごジャム	えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ パプリカ グレープフルーツ バナナ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
18	土	牛乳	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	せんべい バナナ 麦茶	チキンカレー 牛乳	米 砂糖 ごま油 せんべい	切干大根 人参 コーン オレンジ バナナ	水 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
20	月	牛乳	【穀雨】春キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれいのみりん焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	いりこ 高野豆腐 味噌 かれい 鶏肉 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 フルーツパン	キャベツ 塩昆布 玉ねぎ 人参 昆布 しょうが グリンピース グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 グレープフルーツ
21	火	牛乳	玄米入りご飯 味噌汁 ミートローフ ごぼうサラダ バナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	いりこ 味噌 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 玄米 小切粒 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ごぼう キャベツ パプリカ バナナ りんごソース	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
22	水	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のマリネ チーズ 麦茶	ふりかけおにぎり 小魚 麦茶	いりこ 味噌 鶏肉 チーズ ふりかけかつお 煮干し 牛乳	米 マーマレード 油 砂糖 牛乳	もやし しめじ わかめ 昆布 白菜 人参 きゅうり バセリ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
23	木	牛乳	麦ご飯 ポークカレー ごまサラダ ジョア 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 ジョア きな粉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ごま油 マカロニ	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
24	金	牛乳	ご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	いりこ 高野豆腐 味噌 鶏卵 干しいび 牛乳	米 さつま芋 ごま油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 なめ茸 グレープフルーツ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 万能つゆ
25	土	牛乳	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	せんべい バナナ 麦茶	豚丼 いりこ 味噌 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま せんべい	チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ バナナ	水 こいくちしょうゆ 麦茶
27	月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ チーズ 麦茶	チャーハン 小魚 麦茶	いりこ 味噌 鶏肉 チーズ 豚肉 煮干し 牛乳	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ ごま油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 昆布 きゅうり レーズン コーン グリーンピース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶 チキンスープの素
28	火	牛乳	マーボー春雨丼 味噌汁 ブロッコリーの和え物 バナナ 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 味噌 いりこ スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 無塩バター	もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ えのき茸 たら 昆布 ブロッコリー 白菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
30	木	牛乳	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 大根のきんぴら オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	いりこ 味噌 鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 小切粒 砂糖 油 ごま ウエハース	わかめご飯の素 小松菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 グリンピース オレンジ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
幼児	目標量	550	22	15.9	300	1.5
児	平均量	578	23.2	17.4	270	1.5
乳	目標量	481	19.3	13.9	225	1.3
児	平均量	497	20.3	16	286	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。