

2026年4月

献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
1 15 水	かおりごはん ・新玉ねぎの清汁 鶏肉のみそマヨ焼き トマト	米、押麦、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、ごま	トマト、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 593 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 3 mg
2 16 30 木	麦入りごはん ワンタンスープ 鮭とほうれん草のオイスターソース炒め	米、ワンタンの皮、押麦、油、ごま油、三温糖	牛乳、さけ、ごま	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、カットわかめ、干しいたけ、にんにく	中華スープ、しょうゆ、<<酒>>、オイスターソース、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 フルーチェ(もも)	エネルギー 528 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2 mg
3 17 金	焼肉パスタ ・コーンスープ もやしとわかめのナムル	スパゲティ、食パン、グラニュー糖、三温糖、油、ごま油	豚肉(こま)、バター、ごま、すりごま	にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、きょうな、えのきたけ、しめじ、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、<<酒>>、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 じゃこわかめおにぎり	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2 mg
4 18 土	中華丼 ・わかめスープ	米、食パン、片栗粉、白玉麩、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(こま)、スライスチーズ	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 チーズサンド	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 3 mg
6 20 月	麦入りごはん ・若竹汁 筑前煮 いちご	米、小麦粉、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、押麦、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、生揚げ、チーズ、バター、いわし(煮干し)	いちご、たけのこ(ゆで)、にんじん、だいこん、ごぼう、いんげん、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2 mg
7 21 火	ロールパン ・かぼちゃスープ ポークチャップ ゆでブロックリー	ロールパン、ホットケーキ粉、片栗粉、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、無塩バター、ベーコン、卵、バター	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、干しぶどう	鳥がらだし汁、ケチャップ、<<酒>>、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 パナナ 麦茶 レーズンスコーン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 27.8 g 食塩相当量 2 mg
8 22 水	麦入りごはん ・豆腐みそ汁 かれいの新緑揚げ スプリングサラダ	ゆでうどん、米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油	牛乳、かれい、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、万能ねぎ、サニーレタス、パセリ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、パセリ粉	麦茶 ヨーグルト 牛乳 焼きうどん	エネルギー 552 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2 mg
9 23 木	麦入りごはん ・きのこ豆乳のコーンスープ 豚肉のつけ焼き	米、砂糖、押麦、三温糖、油、片栗粉	調製豆乳、牛乳、豚肉(こま)、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン、クリームコーン缶、みかん缶、しめじ、コーン缶、しょうが、かんでん	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩、パセリ粉、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 ビスケット 豆乳 牛乳寒天	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2 mg
10 24 金	チキンカレーライス ・コールスローサラダ バナナ	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、しらす干し、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	カレールー、酢、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 シュガートースト	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2 mg
11 25 土	和風スパゲティ ・白菜スープ	スパゲティ、米、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	はくさい、たまねぎ、しめじ、しいたけ、コーン缶、にんじん、にんにく、あおのり	しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 ウエハース 牛乳 おにぎり(ゆかり)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 3 mg
13 27 月	たけのこ御飯 ・さつま汁 さわらのごま味噌焼き	米、さつまいも、マカロニ、押麦、黒砂糖、油	牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、すりごま、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	たけのこ、こまつな、にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニのきな粉和え	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2 mg
14 28 火	ロールパン ・野菜スープ(キャベツ) シーフードオムレツ スナップえんどう	ロールパン、小麦粉、三温糖	卵、牛乳、バター、かにかまぼこ、ハム、ツナ油漬缶、ホイップクリーム	たまねぎ、スナップえんどう、キャベツ、みかん缶、ほうれん草、いんげん、パセリ	鳥がらだし汁、食塩、こしょう	牛乳 オレンジ 麦茶 ほうれん草ケーキ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 2 mg

※都合により献立を変更する場合があります。

※14日(火)の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。