



がつ こんだてひょう
4月の献立表



れいゆ ねん
令和8年

かぜ こ うえん
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶ 塩分 (g)
			ち にく 血や肉になる	からだちよう ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	すい 水	ごはん さけ ゆうあんや 鮭の味噌焼き う はな 卯の花 とうにゅうしる 豆乳みそ汁	さけ 鮭、チーズ あぶらあ みそ、油揚げ みそ、とうにゅう 味噌、豆乳	ゆず レタス、ゆず にんじん ほ、しいたけ 人参、いんげん、干し椎茸、こんにやく にんじん みずな 人参、キャベツ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま さんおんとう 三温糖	556	3.0
2	もく 木	ごはん ぶたしょうがや 豚の生姜焼き あおな ひた 青菜のお浸し しる みそ汁	みそ、ぶたにく 味噌、豚肉 かつおぶし ちりめんじゃこ、鯉節 みそ、あつあ 味噌、厚揚げ	たま、にんじん、しょうが 玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、生姜 キャベツ、オレンジ こまつな にんじん そう 小松菜、人参、ほうれん草 はくさい にんじんは 白菜、エリンギ、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら さんおんとう、あぶら 三温糖、油	598	2.5
3	きん 金	ごはん しろみさかなやさい 白身魚の 野菜あんかけ ポテトサラダ しる みそ汁	たまご タラ、卵 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	たま、にんじん ほ、しいたけ、とうみょう 玉ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、豆苗 しんたま、にんじんきゅうり 新玉ねぎ、人参、胡瓜 だいこん にんじん まいたけ、さい 大根、人参、舞茸、チンゲン菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶらかたくりこ さんおんとう、こま油、片栗粉 しん 新じゃがいも	581	2.4
4	ど 十						
5	にち 日						
6	げつ 月	ごはん ほっけのかは焼き はくさい あ 白菜のゆず和え しる みそ汁	ほっけ ちりめんじゃこ みそ、あつあ 味噌、厚揚げ	レタス、りんご、ブロッコリー はくさい にんじんきゅうりゆず 白菜、しめじ、人参、胡瓜、ゆず かぼちゃ にんじんこまつな 南瓜、えのき、人参、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこあぶらさんおんとう 片栗粉、油、三温糖 さんおんとう 三温糖	550	2.4
7	か 火	ごはん とりにくこうそうや 鶏肉の香草焼き しん 新こぼろサラダ しる みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ 味噌 みそ 味噌	はる 春キャベツ、トマト、ローズマリー ごぼうにんじん きゅうりあお 牛蒡、人参、コーン、胡瓜、青のり だいこん にんじんは 大根、わかめ、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう、こま	555	2.2
8	すい 水	ごはん いわし 鰹のおろしがけ こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ しる みそ汁	いわし 鰹 こうやどうふたまご 高野豆腐、卵 みそ あぶらあとりにく 味噌、油揚げ、鶏肉	だいこん おおば 大根、もやし、大葉、オレンジ ほ、しいたけ にんじん 干し椎茸、いんげん、人参 はくさいにんじんみずな 白菜、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	561	3.3
9	もく 木	ごはん こんしきゅうにどてにふう 根菜と牛肉の 王手煮風 きゅうりすのもの セロリと胡瓜の酢の物 とうふ すまし汁	みそ きゅうにく 味噌、牛肉 ちりめんじゃこ 豆腐	ごぼうにんじん れんこん 牛蒡、人参、しめじ、蓮根、レタス、にんにく きゅうり にんじん 胡瓜、セロリ、人参 たま、にんじんほ、しいたけ そう 玉ねぎ、人参、干し椎茸、ほうれん草	さんおんとう あぶら さんおんとう、こま油 さんおんとう 三温糖	552	2.4
10	きん 金	ごはん かじょうどうふ 家常豆腐 きりぼしだいこん 切干大根のナムル しる みそ汁	みそ あつあ、ぶたにく 味噌、厚揚げ、豚肉 みそ 味噌	たま、にんじん、しる はくさい 玉ねぎ、人参、ピーマン、白ねぎ、白菜、ブロッコリー きりぼし、だいこん、人参、きゅうり 切干大根、人参、しめじ、胡瓜 ごぼう にんじんまいたけこまつな 牛蒡、人参、舞茸、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶらかたくりこ さんおんとう、こま油、片栗粉 さんおんとう 三温糖	604	1.8
11	ど 十						
12	にち 日						
13	げつ 月	ごはん しょうがに ホキの生姜 煮 こまつな 小松菜のじゃこのさっぱり和え あ かす汁	たまご ホキ、卵 だいず 大豆、ちりめんじゃこ あぶらあ みそ、ぶたにく 油揚げ、味噌、豚肉	しょうが、とうみょう 生姜、もやし、パプリカ、豆苗 こまつな にんじん きゅうり だいこん ゆず 小松菜、しめじ、人参、胡瓜、大根、ゆず はくさいにんじん、ごぼう は 白菜、人参、こんにやく、牛蒡、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖	553	2.3
14	か 火	ポークカレー しんたまいそ シャキシャキ新玉の海藻サラダ ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 ヨーグルト	たま、にんじん、だいこん 玉ねぎ、人参、しめじ、大根 キャベツ、きゅうり、しんたま パプリカ、ひじき、もやし	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう、あぶら 三温糖、こま、こま油	574	2.4
15	すい 水	ごはん しょうゆ ごま醤油チキン マロニーのマヨ和え あ みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	にんにく、レタス、トマト、ブロッコリー こまつな にんじん 小松菜、コーン、人参 だいこん にんじんみずな 大根、しめじ、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう、あぶら 三温糖、こま、こま油	611	2.6
16	もく 木	ごはん さば さけ や 鯖の酒かす焼き はくさいに 白菜の煮びたし しる みそ汁	みそ さば 味噌、鯖 あぶらあ 油揚げ みそ とうふ 味噌、豆腐	もやし、とうみょう もやし、豆苗、りんご はくさいにんじんみずな 白菜、人参、水菜 たま、にんじんは 玉ねぎ、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	557	3.3

