



# 4月の献立表



2026年04月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
01 水	人参 スティック	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 豚肉のニラ玉炒め さつまいものバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、 米、油、きび砂糖、ご ま油	豚肉、卵、油揚げ、パ ター	いちご、きゅうり、にら、チンゲ ンサイ、にんじん、グリーンピ ース(冷凍)、干しいたけ、ひ じき	お茶 ひじき御飯 中華きゅうり
02 木	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) かじきの照り焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、 米、マヨドレ(乳・卵な し)、きび砂糖、油	牛乳、かじき、納豆、 卵、みそ	りんご、オレンジ天然果 汁、ほうれんそう、もや し、にんじん、たまね ぎ、ブロッコリー	牛乳 オレンジ風味の フレンチトースト ゆでブロッコリー
03 金	ゆで かぼちゃ	カレーライス 福神漬け シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、は るさめ、マヨドレ(乳・卵 なし)、油、小麦粉、は ちみつ	牛乳、豚肉、ベーコン (乳含む)、豆乳、煮干 し	りんご、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、福神漬、 コーン缶、しめじ、グリーンア スパラガス、パセリ、にんに く、しょうが	牛乳 ジャーマンポテト 煮干し
04 土	大根 スティック	焼きうどん わかめスープ フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、油、ごま	豚肉、しらす干し	いちご、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、ピーマ ン、えのきたけ、わかめ (乾)、あおのり	お茶 しらすおにぎり 人参スティック
06 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の塩焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび 砂糖、米、油、きび砂 糖	牛乳、べにさけ、木綿 豆腐、鶏ひき肉、きな 粉、みそ、油揚げ、凍り 豆腐	いちご、もやし、ごぼ う、しらたき、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース (冷凍)、干しいたけ	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
07 火	粉ふき芋	食パン 和風クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、さといも、小麦 粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ち くわ(乳・卵なし)、み そ、バター、ハム(乳含 む)	オレンジ、キャベツ、たま ねぎ、しめじ、にんじん、こま な、ブロッコリー、えのきた け、にんじん、ピーマン、ねぎ	お茶 チャーハン(ハム) スープ (えのき・玉ねぎ)
08 水	胡瓜 スティック	ご飯 スープ(じゃが芋玉ねぎ) さばのチーズ焼き もやしとコーンのソテー フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、 米、きび砂糖	さば、ピザ用チーズ、 油揚げ、煮干し	オレンジ・ネーブル、も やし、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、ピーマ ン、コーン缶、ねぎ	お茶 きつねうどん 煮干し
09 木	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、片栗粉、米、 はちみつ、油、きび砂 糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、 みそ、バター	いちご、たまねぎ、はく さい、きゅうり、ほうれん そう、にんじん、なめこ (ゆで)、焼きのり	牛乳 ハニートースト 胡瓜スティック(塩)
10 金	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) 厚揚げの味噌炒め かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖 、ごま油、片栗粉	生揚げ、豚肉、油揚 げ、なると(乳・卵な し)、みそ	かぼちゃ、いよかん、たま ねぎ、だいこん、にんじ ん、ねぎ、ピーマン、かい われだいこん、にんにく、 しょうが	お茶 いなり寿司 大根スティック
11 土	人参 スティック	焼き鶏丼 みそ汁(大根・人参) フルーツ	米、さつまいも、食パン (乳・卵なし)、油、きび 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、みそ	いちご、ねぎ、だいこ ん、にんじん、いちご ジャム、焼きのり	牛乳 サンドイッチ(ジャム) ふかし芋
13 月	煮干し	ご飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 魚の竜田揚げ(鱈) ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	米、胚芽米、片栗粉、 米、油、ごま油、ごま はちみつ	さわら、木綿豆腐、み そ	デコボン、しらたき、に んじん、ピーマン、しめ じ、ねぎ、しょうが	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) にんじんのマリネ
14 火	ゆで さつま芋	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のパン粉焼き(にんにく) えのきたけの酢の物 フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚 芽米、パン粉、油、米、マヨ ドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、 片栗粉	鶏もも肉、牛乳、豚ひき 肉、みそ、かにかまぼこ	りんご、きゅうり、ねぎ、かぶ もやし、たけのこ(ゆで)、え のきたけ、きゅうり、ブロッ コリー、にんじん、しょうが、に んにく	牛乳 ジャージャー麺 ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー544kcal・たんぱく質22.3g・脂質17.9g)



献立表

2026年04月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
15 水	人参 スティック	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 豚肉のニラ玉炒め さつまいものバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、 米、油、きび砂糖、ご ま油	豚肉、卵、油揚げ、バ ター	いちご、きゅうり、にら、チンゲ ンサイ、にんじん、グリーンピ ース(冷凍)、干しいたけ、ひ じき	お茶 ひじき御飯 中華きゅうり
16 木	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) かじきの照り焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚 芽米、じゃがいも、米、 マヨドレ(乳・卵なし)、 きび砂糖、油	牛乳、かじき、納豆、 卵、みそ	りんご、オレンジ天然果 汁、ほうれんそう、もや し、にんじん、たまね ぎ、ブロッコリー	牛乳 オレンジ風味の フレンチトースト ゆでブロッコリー
17 金	ゆで かぼちゃ	カレーライス 福神漬け シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、は るさめ、マヨドレ(乳・卵 なし)、油、小麦粉、は ちみつ	牛乳、豚肉、ベーコン (乳含む)、豆乳、煮干 し	りんご、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、福神漬、 コーン缶、しめじ、グリーンア スパラガス、パセリ、にんに く、しょうが	牛乳 ジャーマンポテト 煮干し
18 土	大根 スティック	焼きうどん わかめスープ フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、油、ごま	豚肉、しらす干し	いちご、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、ピーマ ン、えのきたけ、わかめ (乾)、あおのり	お茶 しらすおにぎり 人参スティック
20 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の塩焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび 砂糖、米、油、きび砂 糖	牛乳、べにさけ、木綿 豆腐、鶏ひき肉、きな 粉、みそ、油揚げ、凍り 豆腐	いちご、もやし、ごぼう、 しらたき、にんじん、た まねぎ、グリーンピース (冷凍)、干しいたけ	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
21 火	粉ふき芋	食パン 和風クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚 芽米、さといも、小麦 粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ち くわ(乳・卵なし)、み そ、バター、ハム(乳含 む)	オレンジ、キャベツ、たまね ぎ、しめじ、にんじん、こまつ な、ブロッコリー、えのきたけ、 にんじんピーマン、ねぎ	お茶 チャーハン(ハム) スープ (えのき・玉ねぎ)
22 水	胡瓜 スティック	ご飯 スープ(じゃが芋玉ねぎ) さばのチーズ焼き もやしとコーンのソテー フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、 米、きび砂糖	さば、ピザ用チーズ、 油揚げ、煮干し	オレンジ・ネーブル、も やし、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、ピーマ ン、コーン缶、ねぎ	お茶 きつねうどん 煮干し
23 木	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚 芽米、片栗粉、米、は ちみつ、油、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、 みそ、バター	いちご、たまねぎ、はく さい、きゅうり、ほうれん そう、にんじん、なめこ (ゆで)、焼きのり	牛乳 ハニートースト 胡瓜スティック(塩)
24 金 誕 生 会	ごぼう スティック	たけのこ御飯 みそ汁(さといも・油揚げ) はんぺんフライ スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	胚芽米、さといも、小麦粉、パン粉、ス パゲティ、油、きび砂糖、マヨドレ (乳・卵なし)、粉糖、強力粉、オリーブ 油、片栗粉、じゃがいも	牛乳、はんぺん(乳・卵な し)、卵、油揚げ、バター、み そ、ツナ油漬缶、スキムミル ク、ヨーグルト(無糖)	いちご、りんご、もも缶、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、たけ のこ、さやえんどう、パセリ、に んじん、たまねぎ、セロリー	(幼児)牛乳・りんご ピーチケーキ (乳児)お茶・手作りパン 野菜のミルクスープ
25 土	人参 スティック	焼き鶏丼 みそ汁(大根・人参) フルーツ	米、さつまいも、食パン (乳・卵なし)、油、きび 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、みそ	いちご、ねぎ、だいこ ん、にんじん、いちご ジャム、焼きのり	牛乳 サンドイッチ(ジャム) ふかし芋
27 月	煮干し	ご飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 魚の竜田揚げ(鱈) ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	米、胚芽米、片栗粉、 米、油、ごま油、ごま はちみつ	さわら、木綿豆腐、み そ	デコポン、しらたき、に んじん、ピーマン、しめ じ、ねぎ、しょうが	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) にんじんのマリネ
28 火	ゆで さつま芋	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のパン粉焼き(にんにく) えのきたけの酢の物 フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚 芽米、パン粉、油、米、マヨド レ(乳・卵なし)、きび砂糖、 片栗粉	鶏もも肉、牛乳、豚ひき 肉、みそ、かにかまぼこ	りんご、きゅうり、ねぎ、かぶ もやし、たけのこ(ゆで)、えの きたけ、きゅうり、ブロッ コリー、にんじん、しょうが、にん にく	牛乳 ジャージャー麺 ゆでブロッコリー
30 木	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) 厚揚げの味噌炒め かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖 、ごま油、片栗粉	生揚げ、豚肉、油揚 げ、なると(乳・卵な し)、みそ	かぼちゃ、いよかん、たま ねぎ、だいこん、にんじ ん、ねぎ、ピーマン、かい われたいこん、にんにく、 しょうが	お茶 いなり寿司 大根スティック

4月のフルーツは伊予柑・デコポン・オレンジ・いちご等になります。

