



2026年 4月 献立表(卵アレルギー)



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	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	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/塩分
1	水	お茶 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(白菜・厚揚げ)	麩のラスク 牛乳	じゃがいも、米、○焼 か、○無塩バター、○ 砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、 生揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ、にんじん、 しらたき、はくさい、 いんげん、カットわか め	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん	432 18.6 13.1 1.2
2 ・ 16	木	牛乳 クッキー	ロールパン 鶏肉のカレー焼き 温野菜(ブロッコリー・にんじん) コンソメスープ 果物	じゃこごはん お茶	○米、ロールパン(卵 不使用)、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、○しらす干 し、○かつお節	ブロッコリー、パナ ナ、にんじん、たまね ぎ、○こま、にんにく	中華だしの素、しょう ゆ、食塩、○食塩、カ レー粉	440 20.5 12.5 1.5
3 ・ 17	金	お茶 せんべい	御飯 豚のしょうが焼き キャベツのマヨ和え みそ汁(こまつな・油揚げ)	果汁ゼリー(りんご) おやついりこ 牛乳	米、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、 油揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、○いわし (田作り)	○りんご濃縮果汁、 キャベツ、こまつな、 たまねぎ、コーン缶、 しょうが、○こま、○ 粉かんでん	かつおだし汁、マヨド レ、しょうゆ、みりん、 ○しょうゆ、酒	422 19.5 14.7 1.3
4 ・ 18	土	お茶 せんべい	ベーコンときのこのスパゲティ コンソメスープ	ヨーグルト 菓子 お茶	マカロニ・スパゲ ティ、じゃがいも、油	○ヨーグルト(加 糖)、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 しめじ	中華だしの素、しょう ゆ、食塩、パセリ粉	317 10.1 9.1 1.1
6 ・ 20	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉の味噌漬け焼 ふかし芋(さつまいも) すまし汁(麩・ほうれん草)	お好み焼き→卵なし 牛乳	さつまいも、米、○小 麦粉、焼か、○油、 砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏 むね肉、○豚ひき肉 (もも)、○卵、かつお 節、米みそ(淡色辛み そ)、○かつお節	○キャベツ、ほうれん そう、○ねぎ、○にん じん、にんじん、○あ おりの	しょうゆ、酒、みり ん、○中濃ソース、○ ケチャップ、○食塩、 食塩	505 26.6 13.6 1.1
7 ・ 21	火	お茶 クラッカー	御飯 魚の香味焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁(わかめ・厚揚げ) 果物	肉味噌おにぎり 牛乳	米、○米、○砂糖、 油、バター、砂糖	○牛乳、さけ、生揚 げ、○豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、 ○米みそ(淡色辛み そ)	オレンジ、こまつな、 もやし、にんじん、 カットわかめ、にんに く、しょうが、○こ ま、たまねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、○みり ん、酢、酒、○酒、○ しょうゆ	465 22.2 12.5 1.7
8 ・ 22	水	お茶 せんべい	麻婆豆腐丼 五目野菜汁 果物	ピザトースト 牛乳	米、○食パン、片栗 粉、砂糖、こま油	○牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏もも肉、 ○ベーコン、○とろ けるチーズ、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ねぎ、にんじ ん、だいこん、○ビー マン、にら、いんげ ん、○コーン缶	かつおだし汁、しょう ゆ、○ケチャップ、中 華だしの素、食塩	494 22.5 18.4 2
9 ・ 23	木	牛乳 クッキー	ポークカレーライス 切干大根の中華風サラダ 果物	豆腐ドーナツ(きなこ) きなこ	じゃがいも、米、○米 粉、小麦粉、○砂糖、 バター、○油、油、砂 糖、こま油	○牛乳、◎牛乳、牛 乳、豚肉(もも)、○絹 ごし豆腐、○豆乳、○ きな粉、ハム、脱脂粉 乳	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 りんご、ピーマン、切 り干しだいこん、トマ トピューレ、しょう が、にんにく	ウスターソース、しょ うゆ、ケチャップ、 酢、中華だしの素、カ レー粉、食塩	683 23.9 24.2 1.5
10	金	お茶 せんべい	御飯 鶏肉のソテー トマトソース添え ちくわフレンチ コンソメスープ	コーン蒸しパン 牛乳	米、○小麦粉、○砂 糖、小麦粉、油、○ 油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ち くわ、○脱脂粉乳	たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、キャ ベツ、ホールトマト缶 詰、○コーン缶	しょうゆ、酢、中華だ しの素、ウスターソー ス、食塩、こしょう	434 18.6 11.2 1.4
11 ・ 25	土	お茶 せんべい	豚丼 野菜ナムル みそ汁(麩・わかめ)	ヨーグルト 菓子 お茶	米、焼か、油、片栗 粉、こま油	○ヨーグルト(加 糖)、豚肉(もも)、米 みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ、ほうれ んそう、こま、カット わかめ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、酢、中華だ しの素、ウスターソー ス、食塩、こしょう	407 15.5 11.4 1.3
13 ・ 27	月	牛乳 せんべい	御飯 のり塩チキン スピナチサラダ みそ汁(大根・ねぎ) 果物	チキンライス 牛乳	○米、米、片栗粉、こ ま油、砂糖	◎牛乳、鶏むね肉、 ○鶏もも肉、米みそ (淡色辛)	オレンジ、ほうれんそ う、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、万能 ねぎ、こま、あおのり、 もやし、コーン缶、 ピーマン	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、○食 塩、酢、○ケチャップ	541 21.8 14.2 1.9
14 ・ 28	火	お茶 クラッカー	御飯 酢豚 春雨サラダ 中華スープ 果物	ミニバンケーキ→卵なし バナナ 牛乳	米、○小麦粉、○砂 糖、はるさめ、○パ ター、こま油、片栗 粉、油、砂糖、○油、 ○粉糖	○牛乳、豚肉(もも)、 絹ごし豆腐、○卵、ハ ム、○脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、に んじん、こまつな、も やし、○バナナ、ね ぎ、ピーマン、こま、 カットわかめ	酢、しょうゆ、中華だ しの素、食塩	543 19.7 20.3 1.8
15	水	お茶 せんべい	御飯 魚の塩焼き 青菜とハムのごまマヨ和え みそ汁(豆腐・えのき)	マカロニきな粉 牛乳	米、○マカロニ、○砂 糖、砂糖	○牛乳、さば、木綿 豆腐、○きな粉、○ 脱脂粉乳、ハム、米み そ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、もやし、 えのきたけ、にんじ ん、すりごま、カッ トわかめ、ひじき、た まねぎ	かつおだし汁、マヨド レ、しょうゆ	419 20.8 14.5 1.3
24	金	お茶 せんべい	御飯 豚肉の甘辛炒め 二色漬(キャベツ・にんじん) みそ汁(厚揚げ・ほうれんそう)	コーン蒸しパン 牛乳	米、○小麦粉、○砂 糖、砂糖、片栗粉、○ 油、こま油	○牛乳、豚肉(もも)、 生揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、○脱脂粉乳	キャベツ、○コーン 缶、ほうれんそう、に んじん、たまねぎ	かつおだし汁、酢、 しょうゆ、みりん、食 塩、こしょう	462 19.5 13.2 1.6
30	木	牛乳 クッキー	御飯 レバー入りハンバーグ ちくわフレンチ スキムスープ 果物	ほうれん草の和風スパゲティ お茶	米、片栗粉、砂糖、 油、○スパゲティ、○ こま油	◎牛乳、豚ひき肉、 鶏レバー、ちくわ、脱 脂粉乳、ベーコン、○ 鶏ひき肉、○かつお 節	オレンジ、たまねぎ、 ほうれんそう、キャ ベツ、かぼちゃ、しめ じ、○焼きのり、○ほ うれんそう、○にんじ ん	ケチャップ、しょう ゆ、○しょうゆ、ウ スターソース、酢、中 華だしの素、食塩、こ しょう、○食塩	500 23.2 16.5 1.4

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)