

令和8年度 4月 献立表

井堀保育園



日		献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	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	3歳未満児	3歳以上児
1	16	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉 スキムミルク 牛乳 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	1杯当り:506kcal たんぱく質:17.7g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.9g	1杯当り:574kcal たんぱく質:19g 脂質:19g 食塩相当量:2.4g
2	17	牛乳	ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 煮干し みそ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	玉ねぎ にんじん さやいんげん なめこ ねぎ	1杯当り:465kcal たんぱく質:15.8g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.2g	1杯当り:521kcal たんぱく質:16.7g 脂質:18g 食塩相当量:1.7g
3	金	牛乳	パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	鶏肉 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ 牛乳	ロールパン じゃがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	にんじん 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	1杯当り:492kcal たんぱく質:20g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.9g	1杯当り:555kcal たんぱく質:21.6g 脂質:24.3g
4	18	牛乳	(ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	1杯当り:422kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	1杯当り:589kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g
6	20	牛乳	ごはん チキンナゲット トマト 野菜スープ	固形ヨーグルト サブレ	鶏ひき肉 豆腐 鉄強化ヨーグルト 牛乳	米 マヨネーズ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 スープの素 クラッカー	トマト 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	1杯当り:484kcal たんぱく質:20.2g 脂質:19g 食塩相当量:1g	1杯当り:532kcal たんぱく質:21.4g 脂質:20g 食塩相当量:1.1g
7	23	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 若竹汁	牛乳 *ホットケーキ	白身魚 さつまい揚げ 卵 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 スキムミルク	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 バター サラダ油 ホットケーキミックス	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん たけのこ	1杯当り:444kcal たんぱく質:21.5g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.8g	1杯当り:495kcal たんぱく質:24g 脂質:12.7g 食塩相当量:2.2g
8	水	牛乳	ごはん レバーのてり煮 にんじんしりしり なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 卵 まぐろ油漬 豆腐 煮干し みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 かりんとう	しょうが にんじん なめこ ねぎ	1杯当り:419kcal たんぱく質:20.8g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.2g	1杯当り:505kcal たんぱく質:24.6g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.5g
9	24	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 ごま油 ビスケット 片栗粉	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	1杯当り:482kcal たんぱく質:21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	1杯当り:539kcal たんぱく質:23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g
10	21	牛乳	ごはん いり卵豆腐 チンゲンサイと油揚げのみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	鶏ひき肉 さつまい揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん チンゲンサイ	1杯当り:477kcal たんぱく質:20.4g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.6g	1杯当り:536kcal たんぱく質:22.7g 脂質:16.4g 食塩相当量:2g
11	25	牛乳	(パン) イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン えのきたけ ねぎ	1杯当り:381kcal たんぱく質:15.7g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.2g	1杯当り:523kcal たんぱく質:19.7g 脂質:15.6g 食塩相当量:2.9g
13	27	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	1杯当り:479kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.2g	1杯当り:540kcal たんぱく質:24.9g 脂質:19.5g 食塩相当量:1.6g
14	28	牛乳	ごはん 魚のたつた揚げ トマト きゅうりもみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん	1杯当り:451kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.2g	1杯当り:504kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g
15	30	牛乳	ごはん ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合ひき肉 卵 牛乳 いりこ	米 パン粉 サラダ油 トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ	1杯当り:479kcal たんぱく質:19.9g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.5g	1杯当り:541kcal たんぱく質:21.7g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.9g
22	誕生会	牛乳	たけのこごはん 鶏のから揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 だし昆布 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ きゅうり しょうが トマト さやいんげん ねぎ ネーブルオレンジ	1杯当り:506kcal たんぱく質:23.5g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.9g	1杯当り:548kcal たんぱく質:25.2g 脂質:22.7g 食塩相当量:2.2g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
 ※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
 【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
 ※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
 ※22日はお誕生日献立です。全員主食はいりません。

月平均栄養価	年齢	区分	1杯当り Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	464(494)	19.6	17	289	1.9	402	0.23	0.43	16	1.5
以上児	以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	536(567)	21.6	17.6	250	2.4	460	0.25	0.4	19	1.9