



4月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 水		カレーライス キャベツサラダ 麦茶	鶏肉 ツナ缶	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 コーン	15 水		三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆	沖縄そば 砂糖	ねぎ 大根 胡瓜 人参
		午後おやつ ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	ジュースーおにぎり 牛乳			ツナ缶 ひじき 牛乳	白米	人参 ねぎ	
2 木		豆腐そぼろ丼 ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ	16 木		りんご ご飯 唐揚げチキン ほうれん草の白和え ソーメン汁	ご飯 鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐 ソーメン	白米 ごまドレ	トマト ほうれん草 人参 ねぎ
		午後おやつ セサミケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX パター 油 砂糖 ごま	ゼリー クラッカー			ゼリー クラッカー			
3 金		りんご ご飯 鮭のオーロラソース焼き クーブイリチー 大根のみそ汁	鮭 昆布 ちきあぎ 豚肉 油揚げ	白米 マヨネーズ しらたき	ブロッコリー 人参 なら 大根 ねぎ	17 金		ピーチ缶 ふりかけご飯 魚の香味焼き 大根の和え物 ゆし豆腐	ふりかけ 白身魚 ツナ缶 ゆし豆腐	白米 ぶりかけ	ブロッコリー 大根 胡瓜 人参 ねぎ
		午後おやつ ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋	ちんすこう りんご 牛乳			ちんすこう	りんご		
4 土		パイナップル 炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米	人参 なら 胡瓜 コーン 大根 人参 ねぎ	18 土		パイナップル カレーチャーハン 胡瓜の和え物 豚汁	ウインナー ツナ缶 豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 人参 冬瓜 人参 小松菜
		午後おやつ せんべい パナナ 牛乳	牛乳	せんべい	丸ぼうろ バナナ 牛乳			丸ぼうろ	バナナ		
6 月		もずく丼ぶり ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	豚ミンチ もずく 卵 木綿豆腐	白米 じゃが芋 ごまドレ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 人参 ほうれん草	20 月		ご飯 マーボー豆腐 胡瓜の和え物 かき玉汁	豚ミンチ 木綿豆腐 しらす 卵	白米	人参 椎茸 玉ねぎ 胡瓜 人参 ほうれん草
		午後おやつ チーズサブレ 牛乳	卵 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX パター 砂糖	バナナケーキ 牛乳			卵 牛乳 牛乳	バター 砂糖 油 ケーキMIX ゴマ	バナナ	
7 火		りんご ご飯 魚のコーンマヨ焼き 人参しりしり ワカメのみそ汁	白身魚 ツナ缶 ワカメ	白米 押し麦 ぶりかけ マヨネーズ	コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき茸 ねぎ	21 火		バナナ ご飯 きびなごの唐揚げ 豆腐チャンプルー アーサ汁	ご飯 きびなご ちくわ 木綿豆腐 アーサ	白米	トマト 小松菜 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ
		午後おやつ メープルジャムサンド 牛乳	牛乳	食パン メープルジャム	ごまクッキー 牛乳			卵 牛乳	ラード 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー		
8 水		パイナップル ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	合挽き ツナ缶 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン トマト レタス 胡瓜 人参 小松菜	22 水		りんご パン ホワイトシチュー キャベツサラダ ポイルウインナー	パン 鶏肉 牛乳 ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン
		午後おやつ 鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米	ワカメおにぎり 牛乳			ワカメ 牛乳	白米		
9 木		ピーチ缶 ふりかけご飯 魚の天ぷら 白菜サラダ ゆし豆腐	白身魚 ツナ缶 ゆし豆腐	白米 ぶりかけ てんぷら粉	白菜 胡瓜 人参 ねぎ	23 木		ご飯 豚バラ大根 スパゲティ かき玉汁	豚肉 スパゲティ 卵	白米	大根 長ネギ 人参 胡瓜 コーン 小松菜
		午後おやつ ココアブラウニー 牛乳	卵 ココア 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	きなこクリームサンド 牛乳			きなこ 牛乳	食パン 砂糖		
10 金		ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 白菜の味噌汁	合挽き 卵 卵	白米 パン粉 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン トマト 胡瓜 人参 コーン 白菜 しめじ 玉ねぎ	24 金	お楽しみ会(お弁当)				
		午後おやつ ジャムパン 牛乳	牛乳	パン パター ジャム	チョコチップ蒸しパン 牛乳		卵 牛乳 ココア 牛乳	ケーキMIX 砂糖 油 チョコ			
11 土		パイナップル チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 人参 ほうれん草	25 土		ジュースー 胡瓜の和え物 豆腐の味噌汁	ひじき ツナ缶 ちくわ ワカメ 絹豆腐	白米	人参 ねぎ 胡瓜 ねぎ
		午後おやつ ビスコ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスコ	動物ビスケット チーズ 牛乳			チーズ 牛乳	ビスケット		
13 月		りんご キャベツのカレー風味丼 春雨サラダ みそ汁	豚ミンチ ちくわ アーサ 絹豆腐	白米 春雨	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 人参 ねぎ	27 月		玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ ワカメのすまし汁	豚肉 卵 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン 南瓜 玉ねぎ 絹豆腐 ねぎ
		午後おやつ コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	ホットケーキ 牛乳			卵 牛乳 牛乳	砂糖 パター ケーキMIX シロップ		
14 火		パイナップル ご飯 魚の西京焼き 人参とちくわのきんぴら ワカメのすまし汁	白身魚 ちくわ ワカメ	白米 しらたき	ブロッコリー 人参 玉ねぎ なら えのき茸	28 火		ご飯 魚の竜田揚げ ひじき炒め 大根のみそ汁	白身魚 ひじき 豚肉 しめじ	白米 玄米 しらたき	ブロッコリー 人参 なら 大根 ねぎ
		午後おやつ 芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	ヒラヤーチー ヤクルト			卵 ツナ缶 牛乳	小麦粉 ヤクルト	ほうれん草	
30 木		ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーソーテー 豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米	トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ほうれん草	30 木		パン ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーソーテー 豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米	トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ほうれん草
		午後おやつ ポンデドーナツ 牛乳	卵 きなこ 牛乳	ポンデMIX 油							

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギーのメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 4月29日(水)昭和の日でお休みです。