

令和8年度 4月保育所の献立

ことぶき保育園

日 曜	献立名	主要蛋白	調理方法	主 な 材 料 と そ の 働 き			おやつ ※は手作りおやつ
				血・肉・骨になるもの 赤	熱・力になるもの 黄	身体の調子を整えるもの 緑	
6月	入 園 式 手作りお弁当の日						※かし ドリンク
7火	魚の変わり西京焼き 胡瓜とかにかまの酢の物 すまし汁 果物	魚	焼	魚 みそ かにかま	砂糖 マヨネーズ ごま 春雨 焼ふ ご飯	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン 葉ねぎ わかめ キャベツ 果物	※ふりかけ おにぎり お茶
8水	親子煮 味付け海苔 キャベツの味噌汁 果物	卵	煮	鶏肉 卵 油揚げ みそ	じゃがいも 砂糖 ご飯	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 葉ねぎ 味付け海苔 果物	※ジャムサンド 牛乳
9木	魚の照り焼き チーズサラダ 豆腐の味噌汁 果物	魚	焼	魚 プロセスチーズ 豆腐 みそ	砂糖 マヨネーズ ご飯	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ 果物	かし 牛乳
10金	春雨の醤油炒め 卵とわかめのスープ 果物	肉	炒	豚肉 卵	春雨 ごま油 砂糖 ご飯	もやし 干椎茸 玉ねぎ わかめ ピーマン 竹の子 キャベツ えのき 葉ねぎ 人参 果物	かし 牛乳
11土	土 曜 保 育						
13月	カレーシチュー 春雨の酢の物 キャンディーチーズ 果物	肉	煮	豚肉 ハム チーズ	じゃがいも 油 春雨 砂糖 ご飯	玉ねぎ 人参 グリンピース 胡瓜 にんにく 生姜 コーン 果物	かし 牛乳
14火	ウインナー入り卵焼き オーロラサラダ コンソメスープ 果物	卵	焼	卵 ウインナー ベーコン	油 マヨネーズ じゃがいも ご飯	ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 果物	※みかんゼリー 牛乳
15水	はんぺんフライ ゆかり和え 味噌汁 果物	魚	揚	はんぺん 卵 チーズ みそ	小麦粉 パン粉 油 ごま 焼ふ ご飯	粉パセリ 白菜 人参 もやし コーン 胡瓜 大根 えのき 葉ねぎ 果物	かし 牛乳
16木	厚揚げの中華五目煮 コーン焼売 中華スープ 果物	豆	煮	厚揚げ 豚肉 卵 ハム 焼売	じゃがいも ごま油 砂糖 片栗粉 ご飯	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 葉ねぎ 生姜 さやいんげん チンゲン菜 果物	かし 牛乳
17金	魚の味噌オニオン焼き ハムサラダ しめじと油揚げの味噌汁 果物	魚	焼	魚 みそ ハム 油揚げ	マヨネーズ 砂糖 ご飯	玉ねぎ もやし キャベツ 胡瓜 人参 しめじ 葉ねぎ 青のり 果物	※バナナケーキ 牛乳
18土	土 曜 保 育						
20月	煮魚 ブロッコリーのサラダ けんちん汁 果物	魚	煮	魚 ハム 豆腐 鶏肉	砂糖 マヨネーズ こんにゃく ご飯	生姜 キャベツ 人参 大根 ブロッコリー ごぼう 椎茸 葉ねぎ 果物	かし 牛乳
21火	彩りご飯 鶏肉のから揚げ パインサラダ 若竹汁 ひとくちゼリー	肉	揚	卵 かまぼこ 鶏肉	ごま 片栗粉 油 焼ふ 米	ほうれん草 玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ 塩昆布 コーン パインアップル 竹の子 葉ねぎ 胡瓜 わかめ ひとくちゼリー	※トライフル ドリンク
22水	ポークビーンズ じゃこドレッシング オニオンスープ 果物	豆	煮	大豆 豚肉 しらす ウインナー	じゃがいも 油 砂糖 ご飯	玉ねぎ 人参 トマト缶詰 胡瓜 にんにく キャベツ コーン しめじ えのき 粉パセリ 果物	かし 牛乳
23木	魚のパン粉焼き 南瓜サラダ 白菜の味噌汁 果物	魚	焼	魚 粉チーズ 油揚げ みそ	パン粉 油 マヨネーズ ご飯	粉パセリ にんにく 南瓜 胡瓜 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ 葉ねぎ 果物	かし 牛乳
24金	ポトフ マカロニサラダ ふりかけ 果物	肉	煮	ウインナー ハム	じゃがいも マヨネーズ マカロニ ご飯	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 果物	※クッキー 牛乳
25土	土 曜 保 育						
27月	麻婆豆腐 人参とコーンのサラダ きのこスープ 果物	豆	炒	豆腐 豚ミンチ みそ ハム	ごま油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ご飯	人参 玉ねぎ 干椎茸 葉ねぎ にんにく 生姜 コーン もやし えのき 椎茸 しめじ 果物	かし 牛乳
28火	魚の竜田揚げ 小松菜とキャベツのごま和え わかめの味噌汁 果物	魚	揚	魚 みそ	片栗粉 油 ご飯	生姜 キャベツ 小松菜 人参 コーン 玉ねぎ 葉ねぎ わかめ 果物	※チーズ蒸しパン 牛乳
30木	豚肉の生姜焼き おかか和え 玉ねぎの味噌汁 果物	肉	焼	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	油 ご飯	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ 小松菜 葉ねぎ 果物	※ホットケーキ 牛乳