



# 献立表



2026年4月

北保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
1 水	午前おやつ	① 牛乳		牛乳		
	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ パナナ	米、じゃが芋、押麦、油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し(冷凍) 棒チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり	カレールウ 
2 木	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん	干しうどん、油、片栗粉	豚もも肉 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ	かつお節(だし用)、みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩
	午前おやつ	① 牛乳 ② 麦入りごはん ③ 白菜の味噌汁 ④ ひじきハンバーグ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、無調整豆乳、乾燥ひじき	白菜、えのき草、人参 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、かつお節(だし用)、塩
3 金	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイナップル	
	午前おやつ	① 牛乳 ② ごはん ③ 大根の味噌汁 ④ かじきのにんにく醤油焼き ⑤ 五目煮豆 ⑥ パナナ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	油揚げ かじき 鶏もも肉 こま切れ、大豆水煮、乾燥ひじき	大根、万能ねぎ にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
4 土	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	冷パン プリン初付(乳卵未使用)、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
	午前おやつ	① 牛乳 ② ごはん ③ ほうれん草ともやしの味噌汁 ④ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ⑤ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩
6 日	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 無調整豆乳	バナナ	
	午前おやつ	① 牛乳 ② 麦入りごはん ③ キャベツの味噌汁 ④ 肉じゃが ⑤ ボイルえんどう ⑥ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、塩 塩
7 月	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	冷パン プリン初付(乳卵未使用)、油	牛乳 無調整豆乳、きなこ		
	午前おやつ	① 牛乳 ② ごはん ③ 豆乳スープ ④ タンドリーチキン ⑤ ブロッコリーときのこのソテー ⑥ グレープフルーツ	米 油	無調整豆乳、ウイナー 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、ほうれん草、えのき草 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
8 火	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつまいも、油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
	午前おやつ	① 牛乳 ② ソス焼きそば ③ 豆腐とわかめのスープ ④ ツナと大根のサラダ ⑤ パナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 2~3cm 木綿豆腐、わかめ ツナ缶	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
9 水	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉 こま切れ	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
	午前おやつ	① 牛乳 ② たけのこごはん ③ じゃが芋のすまし汁 ④ さわらのみそ焼き ⑤ 白菜と小松菜のおかか和え ⑥ オレンジ	米 じゃが芋 三温糖	油揚げ わかめ さわら	たけのこ(水煮) 玉ねぎ 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)
10 木	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー、ココア
	午前おやつ	① 牛乳 ② 麦入りごはん ③ かぶの味噌汁 ④ 鶏肉のねぎ塩焼き ⑤ 大豆とさつまいものサラダ ⑥ パナナ	米、押麦 ごま油 さつまいも、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩
11 金	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 ベーコン(乳卵なし)	キャベツ、玉ねぎ、にんにく	塩、こしょう
	午前おやつ	① 牛乳 ② ごはん ③ もやしと小松菜の味噌汁 ④ 厚揚げのそぼろ煮 ⑤ 粉がき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき草、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
13 土	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		
	午前おやつ	① 牛乳 ② 麦入りごはん ③ 春雨スープ ④ チンジャオロース ⑤ 中華風きゅうり ⑥ 清見オレンジ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんにく、生姜 きゅうり 清見オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
27 日	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩
	午前おやつ	① 牛乳 ② ごはん ③ かぼちゃの味噌汁 ④ カレイのオニオンソースかけ ⑤ 春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑥ グレープフルーツ	米 揚げ油、小麦粉、三温糖、油 コーン缶、マヨドレ	わかめ カレイ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、スナップえんどう、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
28 月	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
	午前おやつ	① 牛乳 ② ナポリタン ③ キャベツのスープ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン(乳卵なし)	玉ねぎ、ピーマン、にんにく キャベツ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩
30 火	午後おやつ	① 牛乳 ② グリンピースおにぎり ③ ポリポリ小魚	米	牛乳	グリンピース	昆布(だし用)、塩 食べる煮干し

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養価	乳児		幼児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	478kcal	20.6g	16.2g	541kcal	22.5g	16.4g