



# 令和8年4月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ご飯 鮭の西京焼き きゅうりとトマトの和え物 豚汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ 白いりごま	トラウトサーモン／西京 味噌／豚肩ロース肉／白 味噌／塩昆布／牛乳	きゅうり／トマト／大根／ 人参／長葱／ごぼう／オレ ンジ	塩昆布の混ぜご飯 牛乳  お菓子 牛乳
2 木	ご飯 松風焼き 小松菜のたらこ和え 潮汁 デザート	米／パン粉／上白糖／ 白いりごま／マヨネー ズ／小町麩／スイート カットポテト／調合油 ／黒いりごま	鶏ひき肉／牛乳／卵／白 味噌／ほぐしたたらこ／な ると巻き	長葱／玉葱／小松菜／アス バラ／糸みつば／パイン アップル	大学芋 牛乳  お菓子 牛乳
3 金	食パン まぐろカツ コンビスラダ オニオンスープ デザート	食パン／薄力粉／パン 粉／調合油／マヨネー ズ／オリーブ油／強力 粉／上白糖／ごま油／ 片栗粉／白いりごま	めかじき／卵／かに風味 かまぼこ／はんぺん／ダ イスチーズ／豚ひき肉／ 牛乳	きゅうり／人参／ブロッコ リー／玉葱／バナナ／小葱 ／生姜／にんにく	フージャオピン 牛乳  お菓子 牛乳
4 土	けんちんうどん さつま芋の甘煮 いんげんのごま和え デザート	うどん／ごま油／さつ ま芋／上白糖／白すり ごま／米	油揚げ／木綿豆腐／白味 噌／ダイスチーズ／花ガ ツオ／牛乳	ごぼう／人参／大根／いん げん／オレンジ	チーズ入りおかかご飯 牛乳  お菓子 牛乳
6 月	野菜たっぷりちゃんぽん レバーの竜田揚げ きゅうりのおかか和え デザート	茹で中華めん／ごま油 ／片栗粉／調合油／白 いりごま／米	豚肩ロース肉／紅かまぼ こ／さつま揚げ／ホタテ 風味フレーク／牛乳／白 味噌／レバー／花ガツオ ／まがれい	干し椎茸／キャベツ／人参 ／緑豆もやし／絹さや／ コーン缶／きゅうり／パ インアップル	お魚ふりかけご飯 牛乳  お菓子 牛乳
7 火	のりたまふりかけご飯 鶏のから揚げ もやしときゅうりの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米／薄力粉／調合油／ 上白糖／ごま油／ロー ルパン	鶏もも肉／木綿豆腐／生 わかめ／白味噌／味噌ク リーム／牛乳	緑豆もやし／きゅうり／ト マト／オレンジ／みかん缶	モコモコクリームパン 牛乳  お菓子 牛乳
8 水	ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしり きゅうり漬け はんぺん汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／ごま油／パイシー ト／マヨネーズ	鯖／白味噌／ツナ缶／卵 ／はんぺん／ベーコン／ 粉チーズ／牛乳	生姜／人参／きゅうり／糸 みつば／バナナ	ベーコンエビ 牛乳  お菓子 牛乳
9 木	ロールパン ポークケチャップ煮 シーザーサラダ 卵スープ デザート	ロールパン／オリーブ 油／食パン／フライド ポテト／調合油／もち 米／片栗粉	豚肩ロース肉／ダイス チーズ／卵／十勝飲む ヨーグルト／豚ひき肉／ 牛乳	玉葱／マッシュルーム水煮 ／レタス／きゅうり／パセ リ／生しいたけ(菌床栽培、 生)／生姜	真珠蒸し 牛乳  お菓子 牛乳
10 金	ご飯 かれの煮付け トマトとおくらの和え物 冷やしきゅうりの漬物 なめこの味噌汁 デザート	米／上白糖／薄力粉／ 強力粉／オリーブ油	まがれい／花ガツオ／白 味噌／卵／牛乳	生姜／トマト／オクラ／大 葉／きゅうり／なめこ／小 松菜／オレンジ／パイン缶 ／レモン果汁	パイナップルケーキ 牛乳  お菓子 牛乳
11 土	ご飯 豚肉とスナックエンドウの塩炒め 小松菜のさくさく炒め 玉葱の味噌汁 デザート	米／調合油／ごま油／ 食パン／マヨネーズ	豚肩ロース肉／油揚げ／ 白味噌／ロースハム／牛 乳	スナックえんどう／小松菜 ／人参／トマト／玉葱／パ ナナ	ハムサンド 牛乳  お菓子 牛乳
13 月	ミートソースパグッティ ささみのピカタ アスパラのバターソテー かぶのスープ デザート	スパグッティ／オリ ーブ油／薄力粉／無塩バ ター／スイートカット ポテト／上白糖	豚ひき肉／鶏ささ身／卵 ／粉チーズ／牛乳／卵黄	玉葱／カットトマト缶／ア スパラ／かぶ／野菜生活 ジュース	スイートポテト 牛乳  お菓子 牛乳
14 火	ご飯 塩麹ガーリックチキン かぼちゃ煮 もやしの味噌汁 デザート	米／上白糖／マヨネー ズ／うどん(生)／ホッ トケーキミックス／上 白糖／調合油	鶏もも肉／油揚げ／白味 噌／きな粉／牛乳	かぼちゃ／キャベツ／緑豆 もやし／オレンジ	うどんドーナツ 牛乳  お菓子 牛乳
15 水	ご飯 ほっけの変わり焼き さつま揚げときゃべつの塩炒め 名取汁 デザート 牛乳	米／マヨネーズ／オ リーブ油／生中華麺／ ごま油	ほっけ／さつま揚げ／塩 昆布／鶏もも肉／牛乳／ 粉チーズ	人参／キャベツ／大根／小 松菜／バナナ／トマト／に んにく	イタリアンラーメン  お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	ご飯 鮭の南蛮漬け もやしとにらの和え物 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／片栗粉／調合油／ 上白糖／ごま油／ビー フン／ホットケーキ ミックス／オリーブ油 ／グラニュー糖	生鮭／生揚げ／白味噌／ 卵／牛乳	玉葱／人参／緑豆もやし／に ら／小葱／オレンジ	さくさくクッキー 牛乳  お菓子 牛乳
17 金	ロールパン クリスピーチキン ラーメンサラダ カラフルスープ デザート	ロールパン／薄力粉／ 強力粉／片栗粉／調合 油／醤油ラーメン／ご ま油／マカロニ／スポ ンジケーキミックス	鶏ささ身／豚肩ロース肉 ／ベーコン／リップクリーム	きゅうり／トマト／コーン缶 ／キャベツ／玉葱／アスパ ラ／赤パプリカ／パインアッ プル／いちご	ショートケーキ カルピス  お菓子 牛乳
18 土	ご飯 鶏の照り焼き なめこおろし 白菜の味噌汁 デザート	米／上白糖／マヨネー ズ	鶏もも肉／油揚げ／白味 噌／牛乳	なめこ／大根／アスパラ／白 菜／バナナ	わかめご飯 牛乳  お菓子 牛乳
20 月	カレーライス カラフルサラダ ほうれん草と卵のソテー コンソメスープ デザート	米／オリーブ油／薄力 粉／上白糖／無塩パ ター	豚肩ロース肉／卵／牛乳	玉葱／カレーライスミックス ／きゅうり／トマト／コー ン缶／キャベツ／ほうれん草 ／パセリ／パインアップル／人 参	キャロットケーキ 牛乳  お菓子 牛乳
21 火	食パン タンドリーチキン 大根とほたてのサラダ ジュリアンスープ デザート	食パン／マヨネーズ／ 米／上白糖	鶏もも肉／ヨーグルト／ ホタテ風味フレーク／十 勝飲むヨーグルト／干ひ じき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／油揚 げ／牛乳	大根／きゅうり／レタス／人 参／キャベツ／絹さや	ひじきご飯 牛乳  お菓子 牛乳
22 水	ご飯 鯖の塩焼き スナックえんどうのごま和え 浅漬け あおさのりの味噌汁 デザート	米／白すりごま／上白 糖／薄力粉／上白糖／ オリーブ油／ごま油	鯖／あおさ(素干し)／白 味噌／豚ひき肉／牛乳	スナックえんどう／人参／ きゅうり／かぶ／小葱／バナ ナ／玉葱／干し椎茸／生姜	肉まん 牛乳  お菓子 牛乳
23 木	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 豆苗とツナの和え物 デザート	うどん／片栗粉／薄力 粉／調合油／上白糖／ 白すりごま	豚肩ロース肉／卵／白味 噌／サラダ竹輪／青のり ／ツナ缶／クリームチー ズ／生クリーム	長葱／トウモロコシ／オレンジ ／レモン果汁	チーズケーキ ほうじ茶  お菓子 牛乳
24 金	ひじきご飯 さわらの柚庵焼き れんこんとパプリカの炒め物 ニラ卵味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ 白いりごま／オリーブ 油／薄力粉／無塩パ ター	干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／ 油揚げ／さわら／卵／白 味噌／牛乳	人参／絹さや／ゆず果汁／れ んこん／赤パプリカ／にら／ パインアップル	マドレーヌ 牛乳  お菓子 牛乳
25 土	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め 小松菜の正油風味 麩のお吸い物 デザート	米／上白糖／白いりご ま／ごま油／白すりご ま／小町麩／薄力粉／ 粉砂糖／調合油	豚肩ロース肉／木綿豆腐 ／赤味噌／かにフレーク ／牛乳	にら／生姜／小松菜／かぼ ちゃ／糸みつば／バナナ	ちんすこう 牛乳  お菓子 牛乳
27 月	ご飯 鶏の梅風味焼き 豚肉の昆布茶和え むらくも汁 デザート 牛乳	米／薄力粉／オリーブ 油／上白糖／ごま油／ 片栗粉／うどん／調合 油	鶏もも肉／豚肩ロース肉 ／卵／牛乳／油揚げ	梅干し／大葉／ほうれん草／ トマト／人参／玉葱／青梗菜 ／オレンジ／小葱	京風たぬきうどん  お菓子 牛乳
28 火	焼きそば 高野豆腐のから揚げ 豆苗とハムの炒め物 青梗菜とホタテのスープ デザート	焼きそば／オリーブ油 ／白いりごま／薄力粉 ／調合油／フライドポ テト	豚肩ロース肉／青のり／ 高野豆腐／ロースハム／ 卵／ホタテ風味フレーク ／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマン ／トウモロコシ／青梗菜／パ インアップル	フライドポテト 牛乳  お菓子 牛乳
30 木	ご飯 ブルコギ しぐれサラダ かぶのグリル焼き 麩の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ 白いりごま／調合油／ 小町麩／さつま芋／上 白糖／薄力粉	豚肩ロース肉／ロースハ ム／ダイスチーズ／白味 噌／牛乳	玉葱／にら／人参／きゅうり ／かぶ／絹さや／バナナ	鬼まんじゅう 牛乳  お菓子 牛乳

月平均栄養価	エネルギー591kcal	タンパク質23.5g	脂質20.9g
--------	--------------	------------	---------



おすすめレシピ  
公開中♪

