



4月のこんだてよていひょう

2026.4.1

関本保育所

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	かじきの竜田揚げ (ご飯) 炒り豆腐 ブロッコリーの三色サラダ 麦茶	ナポリタン 麦茶	スパゲティ、油、片栗粉、砂糖、米 豆腐、かじき、卵、あさり 水煮缶、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ミニトマト、ピーマン、きょうりょう、黒きくらげ、しょうが	牛乳 (卵ボーロ) (キャンディチーズ)	
2	木	豆腐入りカレー キャベツときゅうりの酢和え おからハム (ご飯)	米粉のパナナパン 麦茶	じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉、米 豆腐、鶏むね肉、鶏ひき肉、豆乳、おから	たまねぎ、キャベツ、パナナ、にんじん、きゅうり、もずく、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳 (ヨーグルト) (ウエハース強化)	
3	金	さけの塩焼き (ご飯) 肉じゃが(豚肉) ヘルシーサラダ 麦茶	大学かぼちゃ 麦茶	じゃがいも、油、砂糖、米 さけ、豚肉、豆腐	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しんじき、さやえんどう、ひじき、ごま	牛乳 (卵ボーロ) (脱脂粉乳) (揚げせんべい)	
4	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物	
6	月	豚肉のすき焼き風煮物 にんじんのシンプルサラダ みそ汁 (ご飯)	おからソフトクッキー 麦茶 デコボン	じゃがいも、米粉、油、砂糖、米 豚肉、豆腐、おから、大豆水煮缶、かにこまぼこ、豆乳、みそ、きな粉	デコボン、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、こまつな	牛乳 (キャンディチーズ) (クラッカー)	
7	火	スペイン風オムレツ きゅうりのゆかりあえ 押し麦のスープ (ご飯)	ウエハース グレープフルーツ 牛乳	押麦、油、米 牛乳、卵、鶏ひき肉、ベーコン	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん、セロリ、エリンギ、えのきたけ、干しいたけ	牛乳 (キャンディチーズ) (バナナ)	
8	水	赤魚の煮つけ 麦茶 れんこんのきんぴら (ご飯) ほうれん草と油揚げのお浸し	ウエハース強化 ヨーグルト 麦茶	砂糖、ごま油、米 ヨーグルト、あかうお、油揚げ	ほうれん草、れんこん、にんじん、もやし、しょうが	牛乳 (ビスケット) (キャンディチーズ)	
9	木	チキンバーグ キャベツのコーン煮 みそ汁 (ご飯)	スイートポテト 麦茶	さつまいも、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、米 鶏ひき肉、豆腐、豆乳、おから、かにこまぼこ、みそ	キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ほうれん草、こまつな、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 (ビスケット) (卵ボーロ)	
10	金	目光のから揚げ なばなのごま和え みそ汁(豆腐・だいこん) (ご飯)	ホットケーキ りんご 麦茶	ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、米 かわれい、卵、豆腐、牛乳、ヨーグルト、みそ	りんご、なばな、だいこん、キャベツ、こまつな、ごま	牛乳 (塩せんべい) (カステラ)	
11	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物	
13	月	にら入りマーボー豆腐 もやしの中華風和え物 中華風コンソープ (ご飯)	豆乳ゼリー キウイフルーツ 麦茶	片栗粉、砂糖、ごま油、米 豆腐、豆乳、ゆであずき缶、豚ひき肉、卵、きな粉、みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、クリームコーン缶、にんじん、にら、ほうれん草、こまつな、ねぎ、粉かんでん、しょうが	牛乳 (塩せんべい) (クラッカー)	
14	火	ハンバーグ すのもの コンソープ (ご飯)	バナナ ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト、牛ひき肉、豚ひき肉、卵	バナナ、クリームコーン缶、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、しめじ、コーン缶、まいたけ	牛乳 (キャンディチーズ) (カステラ)	
15	水	さけのちゃんちゃん焼き アスパラとじゃこのあえ物 すまし汁(じゃが芋・えのき) (ご飯)	蒸しパン・小豆 デコボン 麦茶	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、ごま油、米 さけ、豆乳、つぶしあん、みそ、しらす干し	デコボン、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、しめじ、えのきたけ、こまつな、ねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳 (ヨーグルト) (ウエハース強化)	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				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		
16	木	鶏肉のレモンソース (ご飯) お浸し みそ汁 いちご	混ぜご飯 麦茶	米、三温糖、油、片栗粉、砂糖 鶏手羽、豆腐、油揚げ、みそ	米、三温糖、油、片栗粉、砂糖 鶏手羽、豆腐、油揚げ、みそ	もやし、いちご、にんじん、ほうれん草、だいこん、かひちや、ねぎ、切り干しだいこん、レモン果汁、焼きのり	牛乳 (プリン) (キャンディチーズ)	
17	金	ほっけの塩焼き 五目野菜のみそ煮 昆布汁 (ご飯)	ひじきとバナナのホットケーキ 麦茶	さといも、ホットケーキ粉、砂糖、油、米 ほっけ(開き干し)、牛乳、豆腐、ヨーグルト、鶏むね肉、卵、みそ、漬り豆腐	さといも、ホットケーキ粉、砂糖、油、米 ほっけ(開き干し)、牛乳、豆腐、ヨーグルト、鶏むね肉、卵、みそ、漬り豆腐	だいこん、れんこん、にんじん、バナナ、チンゲンサイ、こまつな、ひじき、干しいたけ、おぼろごぼろ	牛乳 (キャンディチーズ) (ウエハース強化)	
18	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物		
20	月	千草卵焼き ポテトサラダ すまし汁 (ご飯)	ヨーグルトカクテル 麦茶	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、米 卵、ヨーグルト、絹ごし豆腐、ハム、かに水煮缶	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、米 卵、ヨーグルト、絹ごし豆腐、ハム、かに水煮缶	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、もも缶、きゅうり、ほうれん草、パイナップル、えのきたけ、万能ねぎ、干しいたけ	牛乳 (カステラ) (ビスケット)	
21	火	遠足 (菓子、飲み物)						
22	水	焼きさわらのもやしあんかけ ひじきの煮物 麦茶 きゅうりの黒ごまサラダ (ご飯)	焼うどん 麦茶	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、ごま油、油、砂糖、米 きゅうりの黒ごまサラダ	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、ごま油、油、砂糖、米 きゅうりの黒ごまサラダ	にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、さやえんどう、ひじき、ごま	牛乳 (卵ボーロ) (キャンディチーズ)	
23	木	鶏むね肉の照り焼き チンゲン菜のしらすサラダ すまし汁 キウイフルーツ (ご飯)	ピピンバ 麦茶	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖 鶏むね肉、鶏ひき肉、しらすがし	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖 鶏むね肉、鶏ひき肉、しらすがし	キウイフルーツ、だいこん、チンゲンサイ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ほうれん草、カットわかめ、しょうが	牛乳 (脱脂粉乳) (ウエハース強化) (ヨーグルト)	
24	金	かつおの揚げびたし すまし汁 ロールスローサラダ (ご飯)	お好み焼き 麦茶	かつお、豆腐、豚肉、干しえび、かつお節 小麦粉、油、砂糖、片栗粉、なごいも、米	かつお、豆腐、豚肉、干しえび、かつお節 小麦粉、油、砂糖、片栗粉、なごいも、米	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、えだまめ、あおのり	牛乳 (キャンディチーズ) (ウエハース強化)	
25	土	パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物		
27	月	★お誕生会 いちご ピラフ 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー	ウエハース プリン 麦茶	米、じゃがいも、油、スパゲティ、片栗粉 鶏もも肉、さば(水煮缶)、鶏ひき肉	米、じゃがいも、油、スパゲティ、片栗粉 鶏もも肉、さば(水煮缶)、鶏ひき肉	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、トマトジュース缶、トマト、キャベツ、にんじん、ピーマン、セロリ、にんにく、しょうが	ヤクルト カステラ (キャンディチーズ)	
28	火	肉団子のみたらしあん (ご飯) パンサンデー さつま芋の甘煮 麦茶	豆腐チヂミ 牛乳	さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、はるさめ、米 牛乳、豚ひき肉、豆腐、絹ごし豆腐、豆乳、ハム	さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、はるさめ、米 牛乳、豚ひき肉、豆腐、絹ごし豆腐、豆乳、ハム	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、こまつな、ねぎ、にら、ごま	(ビスケット) (キャンディチーズ)	
29	水	昭和の日						
30	木	マーボー豆腐 ブロッコリーとちくわのサラダ 中華風コンソープ (ご飯)	バナナ 牛乳	片栗粉、油、砂糖、ごま油、米 牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、納豆、ちくわ、みそ	片栗粉、油、砂糖、ごま油、米 牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、納豆、ちくわ、みそ	バナナ、にんじん、ねぎ、クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、レモン果汁、しょうが	牛乳 (クラッカー) (ビスケット) (脱脂粉乳)	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) 以上児				エネルギー	377/326 kcal		鉄	2/2.1 mg
				たんぱく質	19.2/17.7 g		カルシウム	257/223 mg
				脂質	15.6/14.2 g		ビタミンC	41/20 mg
				塩分	1.5/1.4 g		食物繊維	5.1/2.9 g

* 27(月)はお誕生会をしますので、ご飯はいりません。 * 午前、昼食()内は未満児のみとなります。 * 材料、その他の都合により献立が変更になる場合があります。
* 栄養価については偶数月は以上児を、奇数月は未満児用を記載します。なお数字の右側は目標量を示しています。