



令和8年度 4月 献立表



新町保育園

日 曜	献立名	午後 おやつ	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	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
1 水	ごはん 鮭のごま塩焼き ひじきとチーズのサラダ 春野菜のすまし汁 パイナップル	牛乳 *さつまスティック	米 油 砂糖 白ごま さつまいも	牛乳 チーズ 鮭 ひじき ロースハム ちくわ	にんじん きやべつ 菜の花 えのき パイナップル	エネルギー 540 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 17.6 g 塩分 2.0 g	麦茶 クッキー
2 木	肉うどん ちくわの磯辺揚げ めかぶの和え物 バナナ	牛乳 *さばとわかめのおにぎり	米 油 うどん 小麦粉	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり めかぶ かつお節 さば わかめ	玉ねぎ にんじん 長ネギ ほうれん草 しめじ えのきたけ きゅうり バナナ	エネルギー 521 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 13.5 g 塩分 2.3 g	麦茶 せんべい
3 金	グリーンピースごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ 春キャベツの味噌汁 デコボン	牛乳 *おふラスク	米 油 砂糖 マカロニ 片栗粉 グラニュー糖 ふ バター マヨネーズ	牛乳 ロースハム 油揚げ きなこ 鶏もも肉	しょうが きゅうり にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ デコボン グリーンピース	エネルギー 575 kcal タンパク質 20.7 g 脂質 24.8 g 塩分 1.7 g	麦茶 クッキー
4 土	わかめうどん チーズ ポテトの炒め物 バナナ	牛乳 *こぶおにぎり	うどん 油 じゃが芋 米ごま	鶏もも肉 チーズ ベーコン こぶ わかめ 牛乳	ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ バナナ	エネルギー 525 kcal タンパク質 20.9 g 脂質 15.7 g 塩分 2.5 g	麦茶 せんべい
6 月	ごはん 鶏の照り焼き チンゲン菜の肉炒め えのきの味噌汁 清見オレンジ	麦茶 *フルーチェ 非常食ビスコ	米 油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 豚肉 生揚げ	しょうが チンゲン菜 もやし 人参 えのきたけ あさつき 清見オレンジ	エネルギー 520 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 11.6 g 塩分 1.3 g	麦茶 クッキー
7 火	天然酵母の牛乳パン かじきのフライ スナップエンドウサラダ かぶのスープ バナナ	牛乳 *わかめおにぎり	米 砂糖 油 ロールパン パン粉 薄力粉 マヨネーズ	牛乳 たまご かじき ベーコン わかめ	玉ねぎ バセリ バナナ スナップエンドウ ブロッコリー きゅうり コーン にんじん レモン果汁 かぶ えのき	エネルギー 563 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 20.6 g 塩分 3.2 g	麦茶 せんべい
8 水	ポークカレー ドレッシングサラダ 野菜ジュース 清見オレンジ	牛乳 *フレンチトースト	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 カレー粉 食パン バター メープルシロップ	豚もも肉 わかめ 豆腐 牛乳 たまご	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん 清見オレンジ	エネルギー 578 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.0 g	麦茶 クッキー
9 木	スパゲティーミートソース フレンチサラダ えのきのスープ パイナップル	牛乳 *ひじきおにぎり	米 砂糖 油 スパゲティー バター	牛乳 豚ひき肉 ツナ ひじき 油揚げ 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり あさつき セロリ キャベツ パイナップル えのき トマトの水煮	エネルギー 556 kcal タンパク質 21.0 g 脂質 18.7 g 塩分 2.0 g	麦茶 せんべい
10 金	麻婆豆腐丼 もやしのナムル わかめスープ デコボン	牛乳 *黒糖パン	米 砂糖 油 バター 強力粉 黒糖	牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ	にんじん 玉ねぎ なら もやし キャベツ ほうれん草 でこぼん	エネルギー 514 kcal タンパク質 19.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.0 g	麦茶 クッキー
11 土	スタミナ丼 わかめサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 *ジャムサンド	米 油 砂糖 ごま油 食パン ジャム マーガリン	豚もも肉 わかめ 豆腐	玉ねぎ にんじん なら きゅうり きやべつ バナナ バナナ	エネルギー 587 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	麦茶 せんべい
13 月	ごはん さわらの竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 豚とごぼうの味噌汁 清見オレンジ	牛乳 *バナナケーキ	米 片栗粉 油 砂糖 ミックス粉 マーガリン グラニュー糖	さわら ベーコン 豚肉 たまご 牛乳	しょうが 切り干し大根 人参 ピーマン ごぼう もやし ねぎ バナナ 清見オレンジ	エネルギー 561 kcal タンパク質 19.1 g 脂質 20.1 g 塩分 1.6 g	麦茶 クッキー
誕生会	チーズサンド ハンバーグ ポテト バターコーン きやべつのスープ ヨーグルト	麦茶 ロールケーキ	食パン マーガリン じゃが芋 バター パン粉	チーズ 豚ひき肉 たまご ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん エリンギ コーン ブロッコリー きやべつ えのき バセリ	エネルギー 629 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 27.5 g 塩分 2.9 g	麦茶 せんべい
15 水	ごはん 鮭のごま塩焼き ひじきとチーズのサラダ 春野菜のすまし汁 パイナップル	牛乳 *さつまスティック	米 油 砂糖 白ごま さつまいも	牛乳 チーズ 鮭 ひじき ロースハム ちくわ	にんじん きやべつ 菜の花 えのき パイナップル	エネルギー 540 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 17.6 g 塩分 2.0 g	麦茶 せんべい

♪幼児クラスの月間平均熱量 558kcal タンパク質 20.4g 脂質 18.8g 塩分 2.0gです

♪乳児クラスの月間平均熱量 467kcal タンパク質 17.7 g 脂質 16.2 g 塩分 1.6gです

♪おやつ*印は園内の手作りメニューです

♪都合により献立変更をすることがあります

♪乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります



園の基準 エネルギー 560kcal

日曜	献立名	おやつ 午後	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	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
16 木	肉うどん ちくわの磯辺揚げ めかぶの和え物 バナナ	牛乳 *さばとわかめのおにぎり	米 油 うどん 小麦粉	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり めかぶ かつお節 さば わかめ	玉ねぎ にんじん 長ネギ ほうれん草 しめじ えのきたけ きゅうり バナナ	エネルギー 521 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 24.8 g 塩分 1.7 g	麦茶 クッキー
17 金	たけのこごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ 春キャベツの味噌汁 デコボン	牛乳 *おふラスク	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 グラニュー糖 ふ バター	牛乳 ロースハム 油揚げ きなこ 鶏もも肉	しょうが きゅうり にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ デコボン たけのこ ほししいたけ さやえんどう	エネルギー 574 Kcal タンパク質 20.6 g 脂質 24.8 g 塩分 1.8 g	麦茶 クッキー
18 土	わかめうどん チーズ ポテトの炒め物 バナナ	牛乳 *こぶおにぎり	うどん 油 じゃが芋 米 砂糖 ごま	鶏もも肉 チーズ ベーコン こぶ わかめ 牛乳	ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ バナナ	エネルギー 525 Kcal タンパク質 20.9 g 脂質 15.7 g 塩分 2.5 g	麦茶 クッキー
20 月	ごはん 鶏の照り焼き チンゲン菜の肉炒め えのきの味噌汁 清見オレンジ	牛乳 *ジャリパン	米 油 砂糖 食パン マーガリン グラニュー糖	牛乳 鶏もも肉 豚肩ロース肉 生揚げ	しょうが チンゲン菜 もやし 人参 えのきたけ あさつき 清見オレンジ	エネルギー 540 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 16.8 g 塩分 1.8 g	麦茶 クッキー
21 火	バターサンド かじきのチーズ焼き バリバリサラダ 新玉ねぎとじゃがいものスープ バナナ	牛乳 *焼肉おにぎり	食パン マーガリン 油 砂糖 焼売の皮 じゃが芋 米	かじき チーズ 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 キャベツ きゅうり しめじ バナナ	エネルギー 549 Kcal タンパク質 20.3 g 脂質 21.5 g 塩分 2.0 g	麦茶 クッキー
22 水	ポークカレー ドレッシングサラダ 野菜ジュース 清見オレンジ	牛乳 *フレンチトースト	米 油 砂糖 じゃが芋 カレールウ 食パン バター	豚もも肉 わかめ 牛乳 たまご	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん 清見オレンジ	エネルギー 578 Kcal タンパク質 19.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.0 g	麦茶 クッキー
23 木	スバゲティーマイトソース フレンチサラダ えのきのスープ バイナップル	牛乳 *ひじきおにぎり	米 砂糖 油 スバゲティ バター	牛乳 豚ひき肉 ツナ ひじき 油揚げ 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり あさつき セロリ キャベツ バイナップル えのき トマトの水煮	エネルギー 556 Kcal タンパク質 21.0 g 脂質 18.7 g 塩分 2.0 g	麦茶 せんべい
24 金	麻婆豆腐丼 もやしのナムル わかめスープ デコボン	牛乳 *黒糖パン	米 砂糖 油 バター 強力粉 黒糖	牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ	にんじん 玉ねぎ なら もやし キャベツ ほうれん草 でこぼん	エネルギー 545 Kcal タンパク質 20.5 g 脂質 19.2 g 塩分 2.1 g	麦茶 せんべい
25 土	スタミナ丼 わかめサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 *ジャムサンド	米 油 砂糖 ごま油 食パン ジャム マーガリン	豚もも肉 わかめ 豆腐	玉ねぎ にんじん なら きゅうり きやべつ バナナ バナナ	エネルギー 587 Kcal タンパク質 22.7 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	麦茶 せんべい
27 月	ごはん さわらの竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 豚とごぼうの味噌汁 清見オレンジ	牛乳 *バナナケーキ	米 片栗粉 ミックス粉 マーガリン グラニュー糖	さわら ベーコン 豚肉 たまご 牛乳	しょうが 切り干し大根 人参 ピーマン ごぼう もやし ねぎ バナナ 清見オレンジ	エネルギー 561 Kcal タンパク質 19.1 g 脂質 20.1 g 塩分 1.6 g	麦茶 せんべい
28 火	天然酵母の牛乳パン かじきのフライ スナップエンドウのサラダ かぶのスープ バナナ	牛乳 *和風ツナおむすび	米 砂糖 油 ロールパン パン粉 薄力粉 マヨネーズ	牛乳 たまご かじき ベーコン 焼き海苔	玉ねぎ パセリ バナナ スナップエンドウ ブロッコリー きゅうり コーン にんじん レモン果汁 かぶ えのき	エネルギー 580 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 21.7 g 塩分 2.5 g	麦茶 せんべい
30 木	ちゃんぽんうどん 中華風ローストチキン ボイルブロッコリー バナナ	牛乳 *クッキー	中華麺 片栗粉 白ごま ごま油 バター 砂糖 薄力粉	豚肉 かまぼこ 鶏もも肉 牛乳 たまご	きやべつ もやし にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう しょうが ブロッコリー バナナ	エネルギー 581 Kcal タンパク質 24.6 g 脂質 16.0 g 塩分 3.0 g	麦茶 せんべい



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用した献立を提供いたします。

今月の食育

幼児クラス：野菜の皮むき