



4 月献立表



2026年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	13 27	食パン(ジャム)※ ポークチャップ ポテトサラダ 具だくさんスープ	五平餅 お茶	食パン・ジャム・豚肉・玉葱・にんにく・ サニーレタス・じゃが芋・きゅうり・ハム・コーン・ 卵なしマヨネーズ・人参・かぶ・キャベツ・ ほうれん草・米・お茶	せん べい	6 20	ご飯 豚肉のにんにく醤油焼き ふきと人参のキンピラ 根菜のみそ汁	レーズンマフィン※ 牛乳	米・豚肉・にんにく・ふき・人参・ 糸こんにゃく・えのき・里芋・大根・ 小松菜・牛乳・レーズン・MIX粉	せん べい
火	14 28	ピースごはん からあげ キャベツの酢の物 野菜の炒め汁	はちみつトースト※ 牛乳	米・グリンピース・鶏肉・生姜・キャベツ・ えのき・きゅうり・玉葱・人参・大根・ 小松菜・豚肉・食パン・はちみつ・牛乳	米 菓子	7 21	玄米ごはん 肉じゃが もやしの梅肉あえ 具だくさんみそ汁	鶏そぼろおにぎり 牛乳	玄米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・ さやいんげん・もやし・きゅうり・ 梅干し・かぶ・さつま芋・ほうれん草・ 米・鶏肉・牛乳	米 粉ク ミキ ー
水	1 15	わかめごはん たらけのケチャップあん 切干大根の煮物 のっぺい汁	ホットケーキ※ 牛乳	米・わかめ・たら・玉葱・人参・グリンピース・ ベーコン・切干大根・油揚げ・干し椎茸・ ごぼう・里芋・小松菜・豆腐・鶏肉・ MIX粉・牛乳・マーガリン・メープルシロップ	よう かん	8 22	たけのこご飯 じゃこ豆腐 おかひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁	おこのみマカロニ※ 牛乳	米・昆布・鶏肉・筍・さやいんげん・ 豆腐・しらす・ベーコン・おかひじき・ きゅうり・人参・コーン・キャベツ・えのき・ 玉葱・じゃが芋・マカロニ・オカ・青のり・ 牛乳	米 菓子
木	2 16 30	カレーライス※ 蒸し野菜(味噌マヨ) 空豆のスープ	いちごとみかんのヨーグルト お茶	米・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・ ほうれん草・エリンギ・カレールウ・キャベツ・ 大根・卵なしマヨネーズ・白菜・空豆・ 豚肉・いちご・みかん缶・ヨーグルト・お茶	せん べい	9 23	食パン(ジャム)※ ローストチキン スナッペンとうとマトのサ ラダ かぼちゃとコーンのミルクス ープ	じゃがバター お茶	食パン・ジャム・鶏肉・にんにく・はちみつ・ スナッペンとうと・人参・コーン・きゅうり・マト・ 玉葱・かぼちゃ・さやいんげん・ベーコン・ 牛乳・じゃが芋・マーガリン・お茶	よう かん
金	3 17	ご飯 麻婆豆腐 春雨とわかめのサラダ 豚肉の中華スープ	クラッカー※ 牛乳	米・豚肉・豆腐・生姜・にんにく・玉葱・ 長葱・干し椎茸・人参・春雨・わかめ・ きゅうり・もやし・にら・クラッカー・ 牛乳	米 粉ク ミキ ー	10 24	ご飯 カレイの煮付け 新ごぼうのうま煮 北海道みそ汁 (24日のみ +メロン※)	10日 苺のショートケーキ※ 24日 いちごジャムの米粉蒸しパン 牛乳	米・鰯・生姜・ごぼう・人参・豚肉・ じゃが芋・玉葱・コーン・かぼちゃ・ マーガリン・メロン・MIX粉・牛乳・クリーム・ いちご・米粉・豆乳・いちごジャム	せん べい
土	4 18	チキンライス ポトフ風スープ	米粉クッキー おにぎり 牛乳	米・鶏肉・玉葱・人参・いんげん・コーン・ マッシュルーム・ウィンナー・キャベツ・じゃが芋・ 米粉クッキー・おにぎり・牛乳	米 菓子	11 25	五目炒飯 春雨スープ	芋ようかん チーズ 牛乳	米・豚肉・生姜・にんにく・長葱・ 筍水煮・人参・干し椎茸・春雨・ 玉葱・もやし・にら・芋ようかん・ チーズ・牛乳	米 菓子

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー: 540kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 17.9g 塩分: 1.6g

代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。

今月除去対象の食品は、小麦・メロンです。

玄米ごはんのメニューの日は、噛む力を考慮して0・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はジュース・スープ等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のデザート メロン※

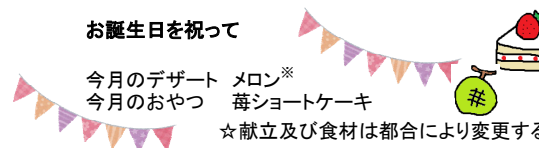
今月のおやつ 苺ショートケーキ

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください

～今月の郷土食～

のっぺい汁(新潟)

五平餅(長野)



2026. 4月

味噌カツ

(4人分)



豚ロース肉	4 枚	☆八丁みそ	大さじ1/2
卵	1/2個	☆砂糖	小さじ2
薄力粉	40 g	☆だし汁	小さじ2
水	35cc	☆しょうゆ	小さじ1/2
パン粉	100 g	☆ウスターソース	小さじ1/3

- ①肉に塩コショウで下味をつけておく。
- ②卵・小麦粉・水を混ぜたバター液とパン粉を①の肉に順番につけ、油で揚げる。
- ③味噌ソース：☆の材料を全て混ぜ合わせて火にかける
揚げたカツに味噌ソースをかけて食べる

オニオンクラッカー

(約20枚分)

玉葱	約120 g (小さめ1個分)
炒め油	適量
薄力粉	140 g
油	24 g
塩	小さじ1/2



- ①フライパンで炒め油を熱し、玉ねぎをあめ色になるまで炒め、粗熱をとる
- ②薄力粉・塩・油を混ぜ、そこに①を加え生地を作る
- ③綿棒で生地を延ばし、食べやすい大きさに切って
180℃のオーブンで15分位焼く