

2026年度

4月献立（幼児食用）

下馬鳩ぼっぱ保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ 午後 午前	材 料 名		
			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	お赤飯 鶏肉の木の芽味噌焼き きゅうりとハムのサラダ けの汁	牛乳 いちごのトライフル	米／ごま／米こうじ／ごま 油／てんさい糖／上白糖	ささげ(乾)／鶏モモ肉／米 みそ(淡色辛みそ)／ロース ハム／油揚げ／凍り豆腐／ 牛乳／クリーム(乳脂肪)	きゅうり／りよくとうもや し／にんじん／ごぼう／だ いこん／わらび／いちご
2 16 ／ 木	あさりと春野菜のスパゲティ グリーンサラダ ほうれん草スープ	牛乳 米粉ときなこのマフィン	マカロニ・スパゲッティ／な たね油／オリーブ油／てん さい糖／じゃがいも／きび 糖	あさり／ロースハム／鶏成 鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／ きな粉(大豆)	アスパラガス／玉葱／キャ ベツ／にんにく／トマト缶 詰(ホール)／レタス／にん じん／トマト／きゅうり／ とうもろこし缶詰(ホ)／ほ うれんそう／セロリー
3 17 ／ 金	たけのこご飯 大根と豚肉のこはく煮 キャベツとしらすの和え物 はくさいとなめこのみそ汁	牛乳 桜餅(3日) じゃがいものドーナツ(17日)	米／てんさい糖／なたね油 ／かたくり粉／ごま／3日 道明寺粉／上白糖／17日 じゃが芋／薄力粉／きび糖 ／粉糖	油揚げ／豚肩ロース(脂身 付)／しらす干し(半乾燥品) ／鶏成鶏肉モモ(皮付き)／ 麦みそ／牛乳／3日あずき (こし)／17日おから	たけのこ／だいこん／にん じん／生しいたけ／葉ねぎ ／しょうが／キャベツ／ きゅうり／なめこ／えのき たけ／はくさい／玉葱
4 18 ／ 土	ブルコギトッパブ 人参ともやしのナムル 挽肉とわかめのスープ	牛乳 きなこマカロニ	米／ごま油／きび糖／ごま ／マカロニ・スパゲッティ	豚モモ肉／甜面醬／豚ひき 肉／生わかめ／牛乳／きな 粉(大豆)	玉葱／にんじん／青ピーマ ン／ぶなしめじ／にんにく ／りよくとうもやし／だい こん
6 20 ／ 月	ハッシュドポーク 野菜とトマトのシラスサラダ 田舎風野菜スープ	牛乳 レーズンのスコーン	米／おおむぎ(押麦)／なた ね油／オリーブ油／てんさ い糖／薄力粉／無塩バター ／きび糖	豚肩ロース(脂身付)／大豆 (国産、乾)／鶏成鶏肉モモ(皮 付き)／牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめ じ／レタス／きゅうり／ト マト／バレンシアオレンジ ／レモン(果汁、生)／だいこ ん／セロリー／干しぶどう
7 21 ／ 火	食パン 新じゃが芋のグラタン ひじきとキャベツのサラダ かぶの野菜スープ	牛乳 やきおにぎり	食パン／じゃがいも／薄力 粉／無塩バター／なたね油 ／きび糖／米	鶏モモ肉／ベーコン／牛乳 ／カマンベールチーズ／干 ひじき(シイタケ、乾)／鶏ひ き肉	ぶなしめじ／玉葱／キャベ ツ／きゅうり／とうもろこ し缶詰(ホ)／にんじん／ね ぎ／かぶ／かぶ(葉)
8 22 ／ 水	ご飯 さわらのみぞれ煮 かつのり和え アスパラと新じゃが芋のみそ汁	牛乳 紅茶クッキー	米／てんさい糖／じゃがい も／無塩バター／きび糖／ 薄力粉	さわら／かつお加工品(かつ お節)／焼きのり／麦みそ／ 牛乳／たまご	だいこん／ねぎ／しょうが ／キャベツ／きゅうり／に んじん／りよくとうもやし ／とうもろこし缶詰(ホ)／ 玉葱／ぶなしめじ／アスパ ラガス／はくさい
9 23 ／ 木	山菜のあんかけうどん 新玉葱と納豆のかき揚げ 中華きゅうり	牛乳 くすもち	干しうどん(乾)／なたね油 ／てんさい糖／かたくり粉 ／薄力粉／米油／ごま油／ ごま／上白糖／くすでん粉 ／黒砂糖／水あめ(酵素糖 化)	豚ばら肉／豚モモ肉／糸引 納豆／牛乳／きな粉(大豆)	はくさい／玉葱／うど／た けのこ／にんじん／きゅう り
10 24 ／ 金	中華丼 チャプチェ きのこわかめの中華スープ	牛乳 ミレービスケット 木の葉サラダ	米／なたね油／かたくり粉 ／普通はるさめ(乾)／ごま ／ごま油	豚モモ肉／豚モモ肉／甜面 醬／鶏モモ肉／生わかめ／ 牛乳	はくさい／生しいたけ／に んじん／玉葱／たけのこ(ゆ で)／にら／りよくとうもや し／しょうが／えのきだけ
11 25 ／ 土	きのこ雑炊 鶏と野菜の甘辛煮 もやしの薬味だれ	牛乳 ココア蒸しパン	米／きび糖／なたね油／ご ま油／ごま／薄力粉	鶏ひき肉／鶏モモ肉／牛乳	ぶなしめじ／えのきだけ／ にんじん／まいたけ／玉葱 ／たけのこ(ゆで)／干し椎 茸／さやいんげん／りよく とうもやし／ねぎ
13 27 ／ 月	ソフトフランス タンドリーチキン りんごとキャベツのサラダ オニオンスープ	牛乳 ピースご飯	フランスパン／はちみつ／ なたね油／米	鶏モモ肉／ヨーグルト(全脂 無糖)／パルメザンチーズ／ 牛乳／しらす干し(半乾燥 品)	にんにく／りんご／玉葱／ キャベツ／きゅうり／にん じん／えのきだけ／グリーン ピース
14 28 ／ 火	ご飯 豚の梅ねぎ生姜焼き ごぼうと竹輪の胡麻酢和え かやき汁	牛乳 焼きじゃがいもとくだもの	米／なたね油／ごま／きび 糖／南部せんべい／じゃが いも	豚モモ肉／焼き竹輪／鶏モ モ肉／麦みそ／牛乳	梅(塩漬)／しょうが／にん にく／玉葱／にんじん／ね ぎ／ごぼう／さやいんげん ／ぶなしめじ／なめこ／ キャベツ／バレンシアオー レンジ
15 30 ／ 水	ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 豚肉とふきのきんぴら 水菜とかぶのみそ汁	牛乳 芋ようかん	米／ごま油／なたね油／て んさい糖／さつまいも／き び糖	木綿豆腐／鶏モモ肉／豚〇入 肉／油揚げ／麦みそ／牛乳 ／寒天	たけのこ／にんじん／ス ナッパえんどう／ぶなしめ じ／しょうが／ふき／れん こん／かぶ／みずかけな／ 玉葱
月 平 均 栄 養 価		エネルギー 脂 質	526kcal 17.6g	タンパク質 食塩相当量	17.6g 1.5g