

4月献立表

2026年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	13 27	ごはん 鶏肉のソテー 鶏と人参のきんぴら みそけんちん汁	バナナマフィン 牛乳	米・鶏肉・豚肉・蕎麦・人参・ まいたけ・えのき・長葱・里芋・ごぼう・大根・ 小松菜・豆腐・牛乳・バナナ・レモン・マーガリン・ 薄力粉・MIX粉	6 20	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり 中華スープ	ビスケット 牛乳	米・豚肉・豆腐・玉葱・長葱・椎茸・ニンニク・ 生姜・人参・きゅうり・ニラ・春雨・干し椎茸・ ビスケット・牛乳
火	14 28	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	じゃがバター 牛乳	米・鮭・人参・ベーコン・油揚げ・干し椎茸・ 切り干し大根・ごぼう・椎茸・里芋・大根・ 小松菜・豆腐・鶏肉・じゃが芋・マーガリン・牛乳	7 21	ごはん 鰯の煮つけ 新ごぼうのうま煮 北海道みそ汁	7日苺のショートケーキ※ 21日苺のスクーン 牛乳	米・鰯・生姜・ごぼう・人参・豚肉・じゃが芋・ 玉葱・コーン・豆腐・南瓜・アスパラガス・ マーガリン・牛乳・薄力粉・卵・生クリーム・苺・ クリームチーズ・ベーキングパウダー・ヨーグルト
水	1 15	食パン ハニーボーケチャップ ポテトサラダ 具だくさんスープ	五平餅 お茶	食パン・豚肉・玉葱・はちみつ・ じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・コーン・ 卵除去マヨネーズ・大根・ベーコン・キャベツ・えのき・ セロリ・ほうれん草・米・お茶	8 22	玄米ごはん 肉じゃが もやしときゅうりの梅肉和え 具だくさんみそ汁	わかめおにぎり 牛乳	玄米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・ 絹さや・もやし・きゅうり・梅干し・かぶ・ えのき・さつま芋・油揚げ・ほうれん草・ 米・わかめ・牛乳
木	2 16 30	チキンカレーライス 蒸し野菜(卵除去マヨネーズ) 空豆と白菜のスープ	フルーツポンチ 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・ 卵除去マヨネーズ・白菜・空豆・豚肉・えのき・ かぶ・いちご・バナナ・みかん缶・桃缶・メロン・ りんごジュース・お茶	9 23	ピースごはん ホッケの立田揚げ キャベツの酢の物 すまし汁	シュガートースト 牛乳	米・グリーンピース・ホッケ・生姜・キャベツ・えのき・ きゅうり・長葱・人参・干し椎茸・わかめ・ 豆腐・食パン・マーガリン・牛乳
金	3 17	筍ごはん 揚げ出し豆腐 おかひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁	ホットケーキ 牛乳	米・昆布・鶏肉・筍・絹さや・豆腐・おかひじき・ きゅうり・人参・コーン・玉葱・キャベツ・えのき・ じゃが芋・MIX粉・牛乳・マーガリン・メープルシロップ	10 24	ピザパン スナッペンえんどうとトマトのサラダ 鶏肉とコーンのシチュー	ざくろゼリー お茶	食パン・豚肉・玉葱・ニンニク・チーズ・ コーン・スナッペンえんどう・人参・トマト・鶏肉・ 南瓜・ブロッコリー・パセリ・薄力粉・牛乳・ ざくろジュース・アガー・お茶
土	4 18	チキンライス ポトフ風スープ	お菓子※ 牛乳	米・鶏肉・玉葱・人参・いんげん・コーン・ グリーンピース・マッシュルーム・ウインナー・キャベツ・かぶ・ じゃが芋・ブロッコリー・袋菓子・牛乳	11 25	高菜炒飯 春雨スープ	お菓子※ 牛乳	米・しらす・高菜・人参・鶏肉・長葱・春雨・コーン・ いんげん・筍・えのき・袋菓子・牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 521kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.8g 塩分 1.5g

★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、鶏卵、ナッツ類(栗・ココア・ココナッツを除く)です。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1・2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って 🎉

今月のデザート 苺
今月のおやつ 苺のショートケーキ



～今月の郷土食～

のっぺい汁(新潟県)
五平餅(長野県)

☆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☆

ホッケの竜田揚げ

(大人2人子ども2人分)

ホッケの切り身	300 g	30g程度に切る
片栗粉	35g	
醤油	大さじ1 弱	
砂糖	小さじ1強	
おろし生姜	3g	
揚げ油	35g	



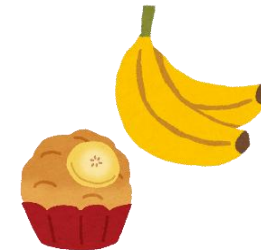
①醤油・砂糖・おろし生姜を合わせ、ホッケに下味を付ける。

②①に片栗粉をまぶし、160℃の揚げ油で揚げる。

バナナマフィン

(6個分)

マーガリン	45 g	
牛乳	96 g	
バナナ	75 g	1 cm角
砂糖	36 g	
レモン汁	4 g	
薄力粉	90 g	
MIX粉	36 g	



①砂糖・薄力粉・MIX粉をふるう。

②牛乳に①を加えてさっくり混ぜる。

③溶かしたマーガリン・切ったバナナ・レモン汁を加えて混ぜる。

④型に流して170℃のオーブンで25分程度焼く。