

令和8年度



4月献立予定表



しもごう保育所

献立名		献立名					おやつ		
		主 菜	副 菜	汁 物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員	
1	水	豚丼	ツナサラダ	えのきみそ汁	美生柑	ごはん	牛乳	牛乳・おさつポッキー	
2	木	オムレツ	ひじきの和風サラダ	キャベツみそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ	
3	金	五目納豆	大根サラダ	肉うどん	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック	
4	土						牛乳・ミニスナック		
6	月	野菜炒め	スパゲティサラダ	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・カボチャドーナツ	
7	火	スパゲティミートソース	フレンチサラダ	玉ねぎスープ	清見オレンジ	スパゲティ	牛乳	牛乳・シュガートースト	
8	水	コロッケ	筑前煮	大根みそ汁	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ	
9	木	鱈のかば焼き	キャベツのゴマ酢和え	じゃが芋みそ汁	いちご	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク	
10	金	ポークカレー	かに風味サラダ	しめじスープ	牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン	
11	土						牛乳・ミニスナック		
13	月	ウインナーソテー	キャベツのカレー風マリネ	じゃが豚汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ツナサンド	
14	火	親子丼	大根と水菜のサラダ	白菜みそ汁	いちご	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり	
15	水	煮込みハンバーグ	コールスローサラダ	もやしみそ汁	フドウゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・みたらし団子	
16	木	八宝菜	マカロニサラダ	えのきスープ	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・メイプルトースト	
17	金	春巻き	ほたてのサラダ	豆腐みそ汁	いちご牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック	
18	土						牛乳・ミニスナック		
20	月	チキンのケチャップ煮	ほうれん草とえのきのお浸し	じゃが芋みそ汁	甘夏	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉蒸しパン	
21	火	豚肉とタケノコの炒め物	ちくわと胡瓜のマヨドレ和え	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド	
22	水	白身魚の風味揚げ	切り昆布の煮つけ	キャベツみそ汁	リンゴゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・お好み焼き	
23	木	ハヤシライス	じゃこサラダ	玉ねぎスープ	清見オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ひじきおにぎり	
24	金	鶏肉のから揚げ	春雨とキャベツの中華和え	さつま芋みそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド	
25	土						牛乳・ミニスナック		
27	月	チキングラタン	切干大根煮	わかめみそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	ほうじ茶・いなり寿司	
28	火	豚肉のしょうが焼き	ポテトサラダ	大根みそ汁	せとか	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムトースト	
29	水	昭和の日							
30	金	マーボ豆腐	胡瓜ともやしのナムル	えのきスープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック	

7(火) … スパゲティが主食となります。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

*都合により献立が変更になる
場合があります。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミン A (211 μg)	124 μg	カルシウム (258mg)	188 mg
エネルギー (391kcal)	347 kcal	ビタミン B1 (0.29mg)	0.29 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.3 mg
たんぱく質 (20g)	15.8 g	ビタミン B2 (0.35mg)	0.30 g	食物繊維 (3.6g)	3.7 g
脂 質 (18g)	14.2 g	ビタミン C (22mg)	25 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.9 g