



4月 献立表



令和8年

ミルクィホーム

| 日 | 曜 | 献立名 | | | あか | きいろ | みどり | その他 |
|----|---|-------------|---|-----------------------|----------------------------------|---|--|---|
| | | 朝おやつ | 昼食 | おやつ | 体をつくる 血や肉になる | カや体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 | 水 | せんべい 牛乳 | ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根のきんぴら パナナ 麦茶 | ごまおこし 牛乳 | 味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳 | 米 さつまい 塩こうじ ごま油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま せんべい | 植物だし 大根 玉ねぎ 人参 さやいんげん パナナ | 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 |
| 2 | 木 | クラッカー 牛乳 | ご飯 コンソメスープ ミートローフ フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶 | 豆乳くずもち ビスケット 牛乳 | 豚肉 木綿豆腐 豆乳 きな粉 牛乳 | 米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 マンナビスケット クラッカー | しめじ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ 人参 プロッコリー グレープフルーツ | 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 |
| 3 | 金 | せんべい 牛乳 | 【清明】ご飯 味噌汁 鯉のあけぼの焼き なめたけ和え ジョア 麦茶 | あんこパイ 牛乳 | 味噌 高野豆腐 鮭 ジョア つぶあん 牛乳 | 米 ノンエッグマヨネーズ バイシート せんべい | 植物だし 切干大根 ほうれん草 人参 白菜 きゅうり なめ茸 | 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 4 | 土 | 牛乳 | 鶏井 味噌汁 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶 | カップゼリー せんべい 牛乳 | 鶏肉 味噌 牛乳 | 米 じゃが芋 ゼリー せんべい | 玉ねぎ 人参 グリンピース 植物だし 小松菜 もやし オレンジ | 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 |
| 6 | 月 | せんべい 牛乳 | ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 大根のごまサラダ オレンジ 麦茶 | ココアパンケーキ 牛乳 | かつおだしパック 鶏肉 味噌 スキムミルク 牛乳 | 米 砂糖 油 ごま ホットケーキミックス せんべい | 人参 白菜 万能ねぎ えのき茸 大根 きゅうり コーン オレンジ | 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 ココア |
| 7 | 火 | ビスケット 牛乳 | ピビンパ丼 わかめスープ かぼちゃの煮物 ヨーグルト 麦茶 | にらちぢみ 牛乳 | 豚肉 ヨーグルト 味噌 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 油 ビスケット | しょうが にんにく ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 えのき茸 わかめ 南瓜 グリンピース にら | 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 みりん 料理酒 麦茶 |
| 8 | 水 | せんべい 牛乳 | 玄米入りご飯 コンソメスープ ポークカレー キャベツとツナのサラダ バナナ 麦茶 | ぶどうゼリー せんべい 牛乳 | 豚肉 ツナ 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい | 玉ねぎ 人参 切干大根 えのき茸 小松菜 キャベツ パナナ ぶどうジュース アガー | 水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 |
| 9 | 木 | ビスケット 牛乳 | まるパン コーンスープ 鶏肉のケチャップ炒め 白菜のマヨサラダ オレンジ 麦茶 | 人参おにぎり 麦茶 | 鶏肉 牛乳 | まるパン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター ビスケット | 人参 玉ねぎ しめじ ビーマン 白菜 きゅうり チンゲン菜 オレンジ プロッコリー | シチューフレーク 水 トマトケチャップ 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素 |
| 10 | 金 | せんべい 牛乳 | ご飯 味噌汁 あじの和風パン粉焼き 厚揚げの煮物 パナナ 麦茶 | フルーツパンサンド 牛乳 | 味噌 あじ 厚揚げ クリーム 牛乳 | 米 小切鮭 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 フルーツパン せんべい | 植物だし 人参 えのき茸 小松菜 にんにく しょうが 青のり 玉ねぎ さやいんげん パナナ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 |
| 11 | 土 | 牛乳 | 高野豆腐そぼろ丼 味噌汁 もやしと干しえびの和え物 グレープフルーツ 麦茶 | パンケーキ せんべい 牛乳 | 高野豆腐 鶏肉 味噌 干しえび 牛乳 | 米 油 砂糖 パンケーキ せんべい | 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 植物だし 切干大根 小松菜 もやし きゅうり グレープフルーツ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 |
| 13 | 月 | せんべい 牛乳 | ご飯 豚汁 コロッケ 塩昆布和え オレンジ 麦茶 | クッキー 牛乳 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 油 コロッケ 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター せんべい | 植物だし 大根 人参 ごぼう 長ねぎ キャベツ コーン 塩昆布 オレンジ | 水 料理酒 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 14 | 火 | ビスケット 牛乳 | 葡ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶 | レーズン入りかぼちゃ茶巾 牛乳 | 味噌 高野豆腐 ぶり スキムミルク 牛乳 | 米 油 砂糖 ビスケット | 植物だし 白菜 なめこ もやし 人参 チンゲン菜 グレープフルーツ 南瓜 レーズン | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん トマトドレッシング 麦茶 |
| 15 | 水 | せんべい 牛乳 | ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根のきんぴら パナナ 麦茶 | ごまおこし 牛乳 | 味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳 | 米 さつまい 塩こうじ ごま油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま せんべい | 植物だし 大根 玉ねぎ 人参 さやいんげん パナナ | 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 |
| 16 | 木 | クラッカー 牛乳 | ご飯 コンソメスープ ミートローフ フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶 | 豆乳くずもち ビスケット 牛乳 | 豚肉 木綿豆腐 豆乳 きな粉 牛乳 | 米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 マンナビスケット クラッカー | しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 キャベツ プロッコリー グレープフルーツ | 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 |
| 17 | 金 | せんべい 牛乳 | 肉野菜うどん さつまいのごまマヨ和え チーズ 麦茶 | わかめおにぎり 小魚 麦茶 | 豚肉 油揚げ かつおだしパック チーズ 煮干し 牛乳 | うどん 油 さつまい ノンエッグマヨネーズ ごま 米 せんべい | 人参 干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン わかめご飯の素 | 水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 |
| 18 | 土 | 牛乳 | 鶏井 味噌汁 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶 | カップゼリー せんべい 牛乳 | 鶏肉 味噌 牛乳 | 米 じゃが芋 青りんごゼリー せんべい | 玉ねぎ 人参 グリンピース 植物だし 小松菜 もやし オレンジ | 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 |
| 20 | 月 | せんべい 牛乳 | 【穀雨】ご飯 さやえんどうの味噌汁 たらのみりん焼き キャベツの海苔和え ジョア 麦茶 | あんこパイ 牛乳 | 味噌 油揚げ たら ジョア つぶあん 牛乳 | 米 砂糖 バイシート せんべい | 植物だし 玉ねぎ さやえんどう しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 焼きのり | 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 |
| 21 | 火 | ビスケット 牛乳 | ピビンパ丼 わかめスープ かぼちゃの煮物 ヨーグルト 麦茶 | いちごジャムマフィン 牛乳 | 豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 ごま 油 無塩バター 薄力粉 いちごジャム ビスケット | しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ 南瓜 グリンピース | 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 みりん 料理酒 麦茶 ペーキングパウダー |
| 22 | 水 | せんべい 牛乳 | 玄米入りご飯 コンソメスープ ポークカレー キャベツとツナのサラダ バナナ 麦茶 | ぶどうゼリー せんべい 牛乳 | 豚肉 ツナ 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい | 玉ねぎ 人参 切干大根 えのき茸 小松菜 キャベツ パナナ ぶどうジュース アガー | 水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 |
| 23 | 木 | ビスケット 牛乳 | まるパン コーンスープ 鶏肉のケチャップ炒め 白菜のマヨサラダ オレンジ 麦茶 | 人参おにぎり 麦茶 | 鶏肉 牛乳 | まるパン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター ビスケット | 人参 玉ねぎ しめじ ビーマン 白菜 きゅうり チンゲン菜 オレンジ プロッコリー | シチューフレーク 水 トマトケチャップ 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素 |
| 24 | 金 | せんべい 牛乳 | ご飯 味噌汁 あじの和風パン粉焼き 厚揚げの煮物 パナナ 麦茶 | にらちぢみ 牛乳 | 味噌 あじ 厚揚げ 牛乳 | 米 小切鮭 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 せんべい | 植物だし 人参 えのき茸 小松菜 にんにく しょうが 青のり 玉ねぎ さやいんげん パナナ にら | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 |
| 25 | 土 | 牛乳 | 高野豆腐そぼろ丼 味噌汁 もやしと干しえびの和え物 グレープフルーツ 麦茶 | パンケーキ せんべい 牛乳 | 高野豆腐 鶏肉 味噌 干しえび 牛乳 | 米 油 砂糖 パンケーキ せんべい | 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 植物だし 切干大根 小松菜 もやし きゅうり グレープフルーツ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 |
| 27 | 月 | せんべい 牛乳 | ご飯 豚汁 コロッケ 塩昆布和え オレンジ 麦茶 | クッキー 牛乳 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 油 コロッケ 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター せんべい | 植物だし 大根 人参 ごぼう 長ねぎ キャベツ コーン 塩昆布 オレンジ | 水 料理酒 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 28 | 火 | ビスケット 牛乳 | 葡ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶 | レーズン入りかぼちゃ茶巾 牛乳 | 味噌 高野豆腐 ぶり スキムミルク 牛乳 | 米 油 砂糖 ビスケット | 植物だし 白菜 なめこ もやし 人参 チンゲン菜 グレープフルーツ 南瓜 レーズン | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん トマトドレッシング 麦茶 |
| 30 | 木 | ビスケット 牛乳 | 肉野菜うどん さつまいのごまマヨ和え チーズ 麦茶 | わかめおにぎり 小魚 麦茶 | 豚肉 油揚げ かつおだしパック チーズ 煮干し 牛乳 | うどん 油 さつまい ノンエッグマヨネーズ ごま 米 ビスケット | 人参 干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン わかめご飯の素 | 水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 |

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) | |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|-----|
| 幼児 | 目標量 | 550 | 19.3 | 17.1 | 300 | 1.5 |
| 幼児 | 平均量 | 556 | 20.1 | 17.5 | 285 | 1.5 |
| 乳児 | 目標量 | 481 | 16.8 | 15 | 225 | 1.3 |
| 乳児 | 平均量 | 483 | 17.3 | 15.4 | 280 | 1.2 |

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行 株式会社ミルクィホーム