

2026年 4月の献立

○都合により献立が変わることがあります。

高麗保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	鶏肉のマーレード焼き (ひじきと大豆のおかかマヨ 大根と人参のみそ汁 ごはん)	七分つき米、小麦粉、ごま油、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節、桜えび	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、マーレード・低糖度、にら、粒コーン缶、ひじき、わかめ	ポテトフライ チヂミ 牛乳
02 木	麻婆どんぶり 海鮮サラダ きゅうりステック	米、油、ごま油、片栗粉、上白糖、食パン、マーガリンソフトタイプ	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、シーチキン、えび(むき身)、こしあん(生)ハトムシ	きゅうり、もやし、たけのこ(水煮)、にんじん、にら、生わかめ、粒コーン缶	かぼちゃせんべい あんバタードーナツ 牛乳
03 金	ビーフカレー(完了:肉じゃが) キャベツとコーンのサラダ トマト	米、じゃがいも、油、上白糖	牛乳、牛肉(もも)、調整豆乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、もやし、粒コーン缶、レモン果汁	にんじんせんべい ココア蒸しパン 牛乳
04 土	ピビンバ 韓国風スープ	米、ロールパン、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ	わかめせんべい 黒糖ロール 牛乳
06 月	サワラの梅みそ焼き アスパラとキャベツのごま和え 厚揚げとさつま芋のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、三温糖、白ごま	牛乳、さわら、絹厚揚げ、みそ、煮干し、ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、青のり、青ねぎ	にんじんせんべい 青のりと胡麻のおにぎり かりかり煮干し 牛乳
07 火	スコップクワケ キャベツとツナのサラダ 和風ポトフ ごはん	じゃがいも、七分つき米、ロールパン、パン粉、油、黒砂糖、三温糖	牛乳、シーチキン、豚ひき肉、牛ひき肉、調整豆乳、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、粒コーン缶、もやし、レモン果汁、しょうが	かぼちゃせんべい 黒糖ラスク 牛乳
08 水	すき焼き風煮込み さつま芋のしん煮 春竹汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、白玉粉、上新粉、上白糖、油、ふ、三温糖、道明寺粉	調整豆乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、こしあん(生)、きな粉(青)	は(さい)、たまねぎ、たけのこ、にんじん、つきごんにやく、しんぎく、生わかめ、レモン	ポテトフライ 【和菓子の白】 うぐいすもち 豆乳
09 木	あんかけラーメン ごぼうサラダ 田作り(完了:鯛の煮物)	焼きそばめん、食パン、油、片栗粉、マーガリンソフトタイプ、ごま油、三温糖、白ごま	牛乳、豚肉(ばら)、マヨドレ、煮干し、ちくわ、みそ	キャベツ、にんじん、ごぼう、もやし、つきごんにやく、三度豆、粒コーン缶、ブルーベリージャム	わかめせんべい ブルーベリージャムトースト 牛乳
10 金	肉豆腐 はるさめサラダ 鯛めし	七分つき米、ロールパン、はるさめ、上白糖、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、チーズキッス、白身魚、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、みつば、生わかめ	にんじんせんべい 黒糖ロール チーズ 牛乳
11 土	ミックスピラフ ホークピーンズ	米、油、片栗粉、上白糖、小麦粉、薄力粉(学校給食用)、強力粉、ごま油	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリ、粒コーン缶、パセリ	かぼちゃせんべい 肉まん 牛乳
13 月	鮭の塩こうじ焼き ひじきのごま酢和え 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、マカロニ、塩こうじ、油、白ごま、上白糖、三温糖	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、きな粉	だいこん、れんこん、にんじん、ひじき、粒コーン缶、しょうが	ポテトフライ マカロニのあべ川 牛乳
14 火	ガバオライス かぼちゃサラダ 白菜とベーコンのスープ	じゃがいも、七分つき米、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、マヨドレ	かぼちゃ、ほうさい、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、しめじ、レモン果汁、にんにく	わかめせんべい ポテトフライ 牛乳
15 水	ビーフカレー(完了:肉じゃが) キャベツとコーンのサラダ トマト	米、じゃがいも、焼ふ、油、マーガリンソフトタイプ、グラニュー糖、上白糖	牛乳、牛肉(もも)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、もやし、粒コーン缶、レモン果汁	にんじんせんべい きな粉の麩ラスク 牛乳
16 木	☆誕生会メニュー☆ 五目寿司 鶏肉のから揚げ ゆで鶏肉(にんじん・ブロッコリー) 厚揚げと大根のみそ汁	米、上白糖、小麦粉、薄力粉(学校給食用)、揚げ油、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、絹厚揚げ、絹ごし豆腐、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐、生クリーム	だいこん、オレンジ天然果汁、にんじん、フロッキー、きゅうり、たけのこ(水煮)、かんでん、干しいたけ、しょうが、鮭の焼きのり、にんにく	かぼちゃせんべい 豆腐ブラウニー フルーツゼリー 牛乳
17 金	鶏肉のマーレード焼き (ひじきと大豆のおかかマヨ 大根と人参のみそ汁 ごはん)	七分つき米、小麦粉、油、黒砂糖、ごま油、黒ごま、上白糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節	だいこん、にんじん、きゅうり、マーレード・低糖度、粒コーン缶、ひじき、わかめ	ポテトフライ 黒ごまちんすこう 牛乳

* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	ピビンバ 韓国風スープ	米、焼ふ、マーガリンソフトタイプ、グラニュー糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ	わかめせんべい 麩ラスク 牛乳
20 月	サワラの梅みそ焼き アスパラとキャベツのごま和え 厚揚げとさつま芋のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、白ごま、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、絹厚揚げ、みそ、ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、みかん缶、もも缶(黄桃)、パイナップル、うめ干し、青ねぎ、	にんじんせんべい フルーツヨーグルト 牛乳
21 火	スコップクワケ キャベツとツナのサラダ 和風ポトフ ごはん	じゃがいも、さつまいも、七分つき米、パン粉、バター、三温糖、油、	牛乳、シーチキン、豚ひき肉、牛ひき肉、調整豆乳、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、粒コーン缶、もやし、レモン果汁、しょうが	かぼちゃせんべい さつま芋バター 牛乳
22 水	すき焼き風煮込み さつま芋のしん煮 春竹汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、小麦粉、オリブ油、グラニュー糖、上白糖、油、ふ、三温糖、黒ごま	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、チーズキッス、きな粉	は(さい)、たまねぎ、たけのこ、にんじん、つきごんにやく、しんぎく、生わかめ、レモン	ポテトフライ 黒ごまきな粉クッキー チーズ 牛乳
23 木	あんかけラーメン ごぼうサラダ 田作り(完了:鯛の煮物)	焼きそばめん、米、片栗粉、ごま油、三温糖、白ごま、油	牛乳、豚肉(ばら)、マヨドレ、煮干し、ちくわ、みそ、ハトムシ	キャベツ、にんじん、ごぼう、もやし、つきごんにやく、三度豆、粒コーン缶	わかめせんべい 五平もち 牛乳
24 金	☆ラッキー人参デー☆ 肉豆腐 はるさめサラダ 鯛めし	七分つき米、クロワッサン、はるさめ、上白糖、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、白身魚、ハム	いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、みつば、生わかめ	にんじんせんべい クロワッサン いちご 牛乳
25 土	ミックスピラフ ホークピーンズ	米、小麦粉、油、黒砂糖、黒ごま	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリ、粒コーン缶、パセリ	かぼちゃせんべい 黒ごまちんすこう 牛乳
27 月	鮭の塩こうじ焼き ひじきのごま酢和え 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、焼ふ、マーガリンソフトタイプ、塩こうじ、グラニュー糖、油、白ごま、上白糖、三温糖	牛乳、鮭、油揚げ、みそ	だいこん、れんこん、にんじん、ひじき、粒コーン缶、しょうが	ポテトフライ 麩ラスク 牛乳
28 火	ガバオライス かぼちゃサラダ 白菜とベーコンのスープ	七分つき米、小麦粉、油、上白糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、マヨドレ	かぼちゃ、ほうさい、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、しめじ、マーレード・低糖度、レモン果汁、にんにく	わかめせんべい オレンジ蒸しパン 牛乳
30 木	麻婆どんぶり 海鮮サラダ きゅうりステック	米、ごま油、油、片栗粉、上白糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、シーチキン、えび(むき身)、ハトムシ	きゅうり、もやし、たけのこ(水煮)、にんじん、にら、生わかめ、粒コーン缶、梅干し	にんじんせんべい 梅干かりおにぎり 牛乳

【和菓子の日】

今月は「うぐいすもち」です。梅の咲きはじめる頃に「ホ〜ホケキヨ」と囃き始め、春告げ鳥ともいわれている「うぐいす」に見立のおもちです。おもちの中にはあんこを入れて、青大豆で作られた薄いグリーンのきな粉をお餅全体にまぶして、うぐいす色にします。

今月の平均栄養価(幼児/乳児)

エネルギー	572/444 (kcal)
タンパク質	23.1/16.9 (g)
脂質	19.7/15.0 (g)
食塩	2.1/1.5 (g)

【今月の旬の食材】

だい・さわら・たけのこ・アスパラガス・いちご



新年度になり環境も変わるといことで、今月は子どもたちの食べやすいように食べ慣れたメニューを多くしています。