

4月のこんだて

令和8年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)管理栄養士 大田なつき

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり
		午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
1	もちきびご飯 豆腐ナゲット 三色ソテー 味噌汁 フルーツ	Feウエハース			木綿豆腐 鶏ひき肉 ソイルツナ缶 わかめ 牛乳	精白米 もちきび パン粉 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ 粒コーン缶 しめじ 小ネギ フルーツ	16	ご飯 ハンバーグ(ハワイアンソース) ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	バナナ			含ひき肉 牛乳 ●鶏卵 鶏ささみ ●ベーコン 牛乳	精白米 パン粉 ドレッシング じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 粒コーン缶 玉ねぎ セロリ フルーツ
		お祝いクッキー 牛乳								人園・進級 おめでとう					
2	ご飯 鮭ムニエル ホウレン草のお浸し ●ポトフスープ フルーツ	バナナ			鮭 削り節 ●ベーコン 牛乳	精白米 小麦粉 じゃがいも 食パン	バナナ ホウレン草 白菜 人参 玉ねぎ フルーツ	17	もずく丼ぶり トマトときゅうり和え物 味噌汁 フルーツ	みかん			もずく 豚ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐 牛乳	精白米	みかん ピーマン 人参 粒コーン缶 トマト きゅうり 小松菜 フルーツ
		ジャムサンド 牛乳								第③日曜日は もずくの日					
3	麦ご飯 豚肉ゴマ照り焼き キャベツインゲンおなか和え そうめん汁 フルーツ	みかん			豚肉 削り節 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 すりごま そうめん	みかん 玉ねぎ キャベツ いんげん 小ネギ フルーツ	18	豚ニラ丼 白菜和え物 味噌汁 フルーツ	Caせんべい			豚肉 削り節 油揚げ 牛乳	精白米	玉ねぎ 人参 ニラ 白菜 きゅうり かぼちゃ 小ネギ フルーツ
		グレープゼリー ビスケット 牛乳								亀の甲せんべい 牛乳					
4	焼きそば きゅうり中華和え 豆腐スープ フルーツ	Caせんべい			豚肉 青のり わかめ ソイルツナ缶 絹ごし豆腐 牛乳	中華めん	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コンクリーム缶 粒コーン缶 椎茸 小ネギ フルーツ	20	●三色丼(卵) きゅうりちくわ和え 味噌汁 フルーツ	Feビスケット			含ひき肉 ●鶏卵 ちくわ わかめ ハム もずく 牛乳	精白米 すりごま 小麦粉	小松菜 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 ネギ ニラ キャベツ フルーツ
		●くろ棒 牛乳								●ヒラヤーチー 牛乳					
6	ポークカレー ●キャベツサラダ すまし汁 フルーツ	Feビスケット			豚肉 わかめ ●鶏卵 牛乳	精白米 じゃがいも ルウ デミグラスソース ●マヨネーズ 小麦粉	人参 玉ねぎ 粒コーン缶 キャベツ 人参 きゅうり えのきたけ 小ネギ フルーツ	21	麦ご飯 さばの味噌煮 切干大根炒め すまし汁 フルーツ	りんご			さば 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押麦 しらたき さつまいも すりごま	りんご 長ねぎ 大根 切干大根 人参 山東菜 フルーツ
		●アガラサー 牛乳								大学芋 牛乳					
7	麦ご飯 さばのかば焼き風 ほうれん草きのこソテー 味噌汁 フルーツ	りんご			さば わかめ ●鶏卵 牛乳	精白米 押麦 小麦粉	りんご トマト ホウレン草 粒コーン缶 しめじ 白菜 ニラ 人参 キャベツ フルーツ	22	お弁当会	Feウエハース			●マフィン 牛乳		
		●お好み焼き 牛乳								●お好み焼き 牛乳					
8	もちきびご飯 豚みそ焼肉 切干大根ゴマドレサラダ すまし汁 フルーツ	Feウエハース			豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もちきび すりごま ホットケーキミックス バター	玉ねぎ ピーマン 切干大根 人参 きゅうり ホウレン草 しめじ フルーツ	23	もちきびご飯 鶏肉BBQソース キャベツ炒め オニオンスープ フルーツ	バナナ			鶏もも肉 豚肉 牛乳	精白米 もちきび ペンピンミックス	バナナ 玉ねぎ キャベツ パプリカ ピーマン 椎茸 人参 ホウレン草 フルーツ
		豆腐スコーン 牛乳								ちんびん 牛乳					
9	ご飯 肉じゃが わかめとコーンのサラダ ゆし豆腐汁 フルーツ	バナナ			豚肉 わかめ ゆし豆腐	精白米 じゃがいも しらたき	バナナ 玉ねぎ 人参 GP しめじ キャベツ 粒コーン缶 小ネギ フルーツ	24	ご飯 豚肉生姜焼き ひじき煮物 味噌汁 フルーツ	みかん			豚肉 ひじき 油揚げ 豚肉 牛乳	精白米	みかん 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 人参 大根 いんげん しめじ フルーツ
		ヨーグルト ●ウエハース								●プリン ●クッキー 牛乳					
10	ミートスパゲティー ホウレン草ツナサラダ コンソメスープ フルーツ	みかん			豚ひき肉 レバー ソイルツナ缶 しらす干し 青のり 削り節	スパゲティー デミグラスソース すりごま 精白米	みかん 人参 玉ねぎ セロリ 白菜 マッシュルーム缶 トマト缶 ホウレン草 キャベツ 粒コーン缶 フルーツ	25	マーボー丼 小松菜ツナ和え あおさ汁 フルーツ	Caせんべい			絹ごし豆腐 豚ひき肉 ソイルツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ 牛乳	精白米	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 小松菜 小ネギ フルーツ
		●栄養ふりかけお握り 牛乳								●メロンパン 牛乳					
11	お弁当会	Caせんべい						27	タコライス風 ●かぼちゃサラダ もずくスープ フルーツ	Feビスケット			豚ひき肉 チーズ もずく 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 ●マヨネーズ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 レタス トマト かぼちゃ 粒コーン缶 きゅうり ネギ レタス フルーツ
		●ぼうろ 牛乳			●ぼうろ 牛乳										
13	ご飯 鶏肉のネギ南蛮 ●ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツ	Feビスケット			鶏もも ●ベーコン ●鶏卵 牛乳	精白米 じゃがいも バター ホットケーキミックス	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 玉ねぎ 人参 フルーツ	28	もちきびご飯 鶏肉マーマレード煮 ●クービイリチー 味噌汁 フルーツ	りんご			鶏もも 刻み昆布 豚肉 ●カマコ わかめ 牛乳	精白米 もちきび じゃがいも ロールパン	りんご 切干大根 人参 しめじ りんご フルーツ
		●人参蒸しパン 牛乳								揚げパン 牛乳					
14	麦ご飯 ●白身魚の磯辺揚げ 野菜炒め 味噌汁 フルーツ	りんご			白身魚 ●鶏卵 青のり 豚肉 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 さつまいも	りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 しめじ ホウレン草 フルーツ	29	昭和の日						
		ふかし芋 牛乳													
15	●沖縄そば もずくの酢の物 ごまかボチャ フルーツ	Feウエハース			豚肉 ●カマコ もずく 鮭フレーク 青のり 牛乳	沖縄そば いりごま 精白米 すりごま	小ネギ トマト かぼちゃ フルーツ	30	お子様ランチ 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり 味噌汁 フルーツ	バナナ			鶏もも ●鶏卵 牛乳	精白米 もちきび うずまき麵 小麦粉	バナナ 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ フルーツ
		鮭おにぎり 牛乳								●お誕生日ケーキ 牛乳 お誕生日会					

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています(●卵の表示)

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。