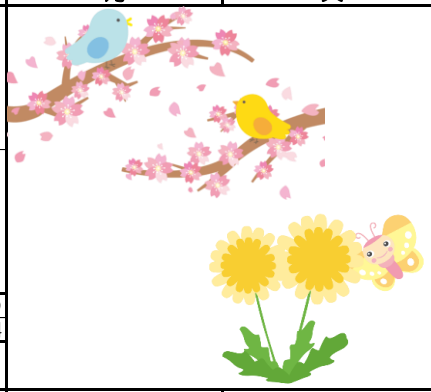
4月 April 献立表（幼児食）

令和８年度
ともわ乳児園 泡瀬第２

	月	火	水	木	金	土
献立			1 ①あわご飯 131.kcal ②肉じゃが 58.kcal ③きのこの味噌汁 51.kcal ④りんご 11.kcal	2 ①麦ご飯 135.kcal ②青椒肉絲 83.kcal ③わかめ中華スープ 15.kcal ④法蓮草のお浸し 27.kcal ⑤黄桃 17.kcal	3 ①ご飯 125.kcal ②豆腐のそぼろ煮 64.kcal ③かきたまスープ 29.kcal ④いちごヨーグルト 16.kcal	4 ①もずく丼 200.kcal ②キャベツの味噌汁 63.kcal ③南瓜コロッケ 117.kcal ④オレンジ 8.kcal
材料			①米 粟 ②豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 白滝 ③しめじ エノキ 油揚げ 人参 葱 ④りんご	①米 胚芽押し麦 ②薄切り豚肉 ピーマン 人参 たけのこ水煮 ③わかめ カニカマ 豆苗 卵 ④法蓮草 人参 おかか ⑤黄桃缶	①米 ②絹ごし豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 葱 ③卵 わかめ 豆苗 ④ヨーグルト 苺ソース	①米 もずく 人参 玉葱 ピーマン 豚挽き肉 コーン缶 ②キャベツ じゃが芋 高野豆腐 ③南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ④オレンジ
☆おやつ			小魚せんべい・牛乳 207.kcal	ちんぴん・牛乳 206.kcal	鮭おにぎり・牛乳 106.kcal	ジャムサンド・牛乳 120.kcal
おやつ材料			しらすアーモンド煎餅 牛乳	小麦粉 BP 黒糖 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳	食パン マーマレード 牛乳
栄養価			エネルギー：458.kcal 脂質：6.3g タンパク質：16.6g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：483.kcal 脂質：9.2g タンパク質：19g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：340.kcal 脂質：7.3g タンパク質：13.7g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：508.kcal 脂質：13.7g タンパク質：18.3g 食塩相当量：2.8g
献立	6 ①チキンカレー 187.kcal ②胡瓜と竹輪の酢の物 18.kcal ③バナナ 19.kcal	7 ①ミートスパゲッティ 188.kcal ②オニオンスープ 22.kcal ③胡瓜和え 27.kcal ④コロッケ 63.kcal ⑤りんご 11.kcal	8 ①ご飯 125.kcal ②魚の味噌マヨ焼き 111.kcal ③千切り野菜スープ 7.kcal ④じゃが芋の青のり炒め 23.kcal ⑤オレンジ 10.kcal	9 ①ご飯 125.kcal ②麩チャンプルー 59.kcal ③イナムドゥチ 84.kcal ④納豆 31.kcal ⑤黄桃 17.kcal	10 ①ご飯 125.kcal ②麻婆豆腐 98.kcal ③青菜中華スープ 30.kcal ④南瓜コロッケ 117.kcal ⑤バナナ 19.kcal	11 ①炊き込みご飯 190.kcal ②アーサー汁 14.kcal ③二色揚げ 76.kcal ④ぶどうゼリー 7.kcal
材料	①米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん ②胡瓜 竹輪 わかめ 花かつお ③バナナ	①スパゲティ 合挽きミンチ 玉葱 ピーマン 人参 ②玉葱 しめじ ハム ③胡瓜 わかめ ツナ缶 ④じゃが芋 合挽きミンチ 玉葱 ⑤りんご	①米 ②白身魚 味噌 マヨネーズ ③人参 いんげん キャベツ ④じゃが芋 青のり バター ⑤オレンジ	①米 ②くるま麩 キャベツ もやし 人参 玉葱 ピーマン 魚肉ソーセージ ③薄切り豚肉 椎茸 竹輪 糸蒟蒻 葱 白味噌 ④納豆 ⑤黄桃缶	①米 ②木綿豆腐 豚肉挽肉 玉葱 葱 ③小松菜 カニカマ 卵 ④南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ⑤バナナ	①米 鶏もも肉 人参 しめじ エノキ 油揚げ ②アーサ 絹ごし豆腐 ③魚肉ソーセージ いんげん ④粉ゼラチン ぶどうジュース
☆おやつ	シリアル・牛乳 169.kcal	しらすおにぎり・牛乳 207.kcal	フルーチェ・クラッカー 121.kcal	チーズじゃがもち・牛乳 102.kcal	味噌おにぎり・牛乳 134.kcal	アメリカンドッグ・牛乳 143.kcal
おやつ材料	シリアル 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	フルーチェの素 牛乳 クラッカー	じゃが芋 チーズ 片栗粉 牛乳	米 油味噌 牛乳	HM 魚肉ソーセージ 牛乳
栄養価	エネルギー：393.kcal 脂質：8.5g タンパク質：14.4g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：518.kcal 脂質：11.4g タンパク質：19.3g 食塩相当量：5.5g	エネルギー：397.kcal 脂質：12.g タンパク質：14.5g 食塩相当量：2.5g	エネルギー：418.kcal 脂質：9.6g タンパク質：18.8g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：523.kcal 脂質：11.3g タンパク質：21.5g 食塩相当量：3.7g	エネルギー：430.kcal 脂質：8.7g タンパク質：16.5g 食塩相当量：2.5g
献立	13 ①ポークシチュー 276.kcal ②コールスローサラダ 34.kcal ③バナナ 19.kcal	14 ①ご飯 125.kcal ②鶏肉と大根の煮付け 88.kcal ③山東菜の味噌汁 20.kcal ④ツナと法蓮草のおかか和え 32.kcal ⑤りんご 11.kcal	15 ①ご飯 125.kcal ②春雨チャプチェ 67.kcal ③青菜中華スープ 30.kcal ④棒棒鶏 33.kcal ⑤オレンジ 10.kcal	16 お楽しみ会 お弁当日 	17 ①四色丼 111.kcal ②もずくスープ 6.kcal ③ツナ白菜おかか和え 30.kcal ④パイン 11.kcal	18 ①けんちんうどん 157.kcal ②かき揚げ 44.kcal ③バナナ 19.kcal
材料	①米 豚バラ肉 じゃが芋 人参 玉葱 豆乳 ②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ ③バナナ	①米 ②鶏もも肉 大根 人参 ③山東菜 絹ごし豆腐 ④法蓮草 人参 ツナ缶 おかか ⑤りんご	①米 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻 ③小松菜 人参 カニカマ 卵 ④ササミ 胡瓜 もやし ⑤オレンジ		①米 豚挽肉 人参 法蓮草 卵 ②もずく 玉葱 人参 絹ごし豆腐 ③白菜 ツナ缶 花かつお ④パイン缶	①うどん 豆腐 大根 人参 いんげん 油揚げ ②鯖缶 玉葱 人参 米粉 ③バナナ
☆おやつ	ビスケット・牛乳 182.kcal	ヒラヤーチー・牛乳 116.kcal	しらすおにぎり・牛乳 207.kcal	スティックパン・牛乳 113.kcal	ジャムサンド・牛乳 120.kcal	鮭おにぎり・牛乳 106.kcal
おやつ材料	ビスケット 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	チョコスティックパン 牛乳	食パン 苺ジャム 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳
栄養価	エネルギー：511.kcal 脂質：15.g タンパク質：15.6g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：392.kcal 脂質：8.7g タンパク質：19g 食塩相当量：2.g	エネルギー：472.kcal 脂質：6.1g タンパク質：16.1g 食塩相当量：3.g	エネルギー：113.kcal 脂質：2.5g タンパク質：5.9g 食塩相当量：4g	エネルギー：278.kcal 脂質：5.1g タンパク質：11.4g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：326.kcal 脂質：9.5g タンパク質：12.7g 食塩相当量：2.g
献立	20 ①ビーンズカレー 234.kcal ②マカロニサラダ 99.kcal ③バナナ 19.kcal	21 ①ご飯 125.kcal ②豚生姜焼き 53.kcal ③根菜汁 37.kcal ④もずく酢 5.kcal ⑤カルピスゼリー 6.kcal	22 ①ご飯 125.kcal ②酢魚 70.kcal ③わかめスープ 28.kcal ④もやしナムル 18.kcal ⑤りんご 11.kcal	23 ①ご飯 125.kcal ②パパイヤイリチー 74.kcal ③豚汁 76.kcal ④海苔納豆 31.kcal ⑤オレンジ 10.kcal	24 ①ご飯 125.kcal ②ひじき煮 67.kcal ③キャベツと南瓜の味噌汁 84.kcal ④ミートボールのトマト煮 8.kcal ⑤バナナ 19.kcal	25 ①親子丼 170.kcal ②湯し豆腐汁 14.kcal ③法蓮草のしらす和え 18.kcal ④オレンジ 6.kcal
材料	①米 豚挽き肉 玉葱 人参 ピーマン ミックスビーンズ トマト缶 ②じゃが芋 人参 胡瓜 ハム ゆで卵 マヨネーズ ③バナナ	①米 ②豚肉 玉葱 生姜 ③人参 大根 じゃが芋 牛蒡 ④もずく 胡瓜 ⑤カルピス 粉ゼラチン	①米 ②白身魚 玉葱 人参 ピーマン ③わかめ 絹ごし豆腐 ④もやし 人参 ⑤りんご	①米 ②パパイヤ 人参 ツナ缶 油揚げ ③薄切り豚肉 大根 人参 牛蒡 じゃが芋 糸蒟蒻 葱 ④鶏ひき肉 絹ごし豆腐 玉葱	①米 ②ひじき 糸蒟蒻 人参 油揚げ じゃが芋 水煮大豆 竹輪 いんげん ③キャベツ 南瓜 ④豚挽肉 玉葱 ⑤バナナ	①米 鶏肉 玉葱 卵 豆苗 海苔 ②湯し豆腐 葱 ③法蓮草 しらす 人参 ④オレンジ
☆おやつ	ウエハース・牛乳 135.kcal	おかかおにぎり・牛乳 106.kcal	りんごケーキ・牛乳 163.kcal	味噌おにぎり・牛乳 134.kcal	フルーチェ・クラッカー 121.kcal	芋きんとん・牛乳 118.kcal
おやつ材料	豆乳ウエハース 牛乳	米 おかかふりかけ 牛乳	HM 卵 牛乳 りんご オリゴ糖 牛乳	米 油味噌 牛乳	フルーチェの素 牛乳 クラッカー	さつま芋 キウイフルーツ パイン缶 オリゴ糖 牛乳
栄養価	エネルギー：487.kcal 脂質：15.5g タンパク質：14.1g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：332.kcal 脂質：3.9g タンパク質：14.2g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：415.kcal 脂質：8.7g タンパク質：14.g 食塩相当量：2.1g	エネルギー：450.kcal 脂質：10.4g タンパク質：17.g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：424.kcal 脂質：13.7g タンパク質：14.2g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：326.kcal 脂質：2.6g タンパク質：15.3g 食塩相当量：1.1g
献立	27 ①ポークカレー 277.kcal ②スティック野菜 33.kcal ③バナナ 19.kcal	28 ①ご飯 125.kcal ②魚のトマトチーズ焼き 79.kcal ③白菜ミルクスープ 45.kcal ④ブロッコリーサラダ 38.kcal ⑤パイン 11.kcal	29 	30 ①ナポリタン 135.kcal ②じゃが芋ポタージュ 44.kcal ③チキンナゲット 79.kcal ④オレンジ 79.kcal	※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。 ★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています 	
材料	①米 豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん ②胡瓜 人参 大根 ③バナナ	①米 ②白身魚 玉葱 チーズ ケチャップ ③白菜 ベーコン 玉葱 牛乳 ④ブロッコリ コーン缶 トマト 卵 ツナ缶 ⑤パイン缶		①パスタ麺 ベーコン 魚肉ソーセージ ピーマン 玉葱 人参 ②じゃが芋 玉葱 牛乳 ③鶏ひき肉 木綿豆腐 玉葱 マヨネーズ ④オレンジ		
☆おやつ	小魚せんべい・牛乳 207.kcal	ヒラヤーチー・牛乳 116.kcal		青菜おにぎり・牛乳 111.kcal		
おやつ材料	しらすアーモンド煎餅 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳		米 青菜ふりかけ 牛乳		
栄養価	エネルギー：536.kcal 脂質：12.9g タンパク質：16.1g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：414.kcal 脂質：9.7g タンパク質：19.1g 食塩相当量：6.1g		エネルギー：448.kcal 脂質：13.7g タンパク質：20.9g 食塩相当量：3.6g		