



令和8年度4月 給食献立表



★…郷土料理

大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
1	15	水	牛乳	ごはん ポークソテー ポテトサラダ	牛乳	米 油 じゃが芋 マヨドレ	豚もも肉 わかめ	玉葱 にんにく 生姜 にんじん	539 kcal	22.6 g	1.5 g
			カルシウム入り せんべい	みそ汁(大根) オレンジ	シュガートースト	食パン 豆乳バター グラニュー糖	赤みそ 牛乳	きゅうり とうもろこし 大根 オレンジ	447 kcal	18.7 g	1.2 g
2	16 ・ 30	木	牛乳	キーマカレー キャベツサラダ	牛乳	米 押麦 油 豆乳バター	鶏ひき肉 ツナ	玉葱 にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	608 kcal	20.3 g	1.6 g
			おやつごはん	すまし汁(えのき) パナナ	ココア蒸しパン	小麦粉 砂糖 白ごま	かつお節 牛乳	えのき とうもろこし 小松菜 パナナ	508 kcal	17.2 g	1.2 g
3	17	金	牛乳	ごはん メバルの煮つけ おから煮	牛乳	米 三温糖 油	メバル おから 鶏ひき肉	生姜 ねぎ にんじん ほうれん草	526 kcal	23.4 g	1.5 g
			まんまぼんせん	みそ汁(じゃが芋) りんご	手作りピザまん	じゃが芋 ホットケーキ粉	赤みそ 牛乳 豚ひき肉 豆腐	りんご にんにく 玉葱	421 kcal	18.9 g	1.3 g
4	18	土	牛乳	大根のとろとろ煮丼 温サラダ	牛乳	米 油 かたくり粉	豚ひき肉 赤みそ 豆腐	大根 えのき 葉葱 生姜 にんにく	576 kcal	18.5 g	1.4 g
			カルシウム入り せんべい	みそ汁(わかめ) パナナ	バームクーヘン	マヨドレ バームクーヘン	わかめ 牛乳	かぶ にんじん パナナ	450 kcal	15.2 g	1.2 g
6	20	月	牛乳	田舎風うどん 松風焼き	牛乳	うどん ごま油 砂糖 かたくり粉	油揚 鶏ひき肉 赤みそ	大根 にんじん 小松菜 ねぎ	569 kcal	21.8 g	1.6 g
			おやつごはん コーン味	かぼちゃのバター焼き ヨーグルト	米粉のチュロス	油 白ごま 豆乳バター 米粉	ヨーグルト 牛乳 豆腐	生姜 玉葱 かぼちゃ	473 kcal	17.9 g	1.4 g
7	21	火	牛乳	チンジャオロース丼 かぶのくず煮	牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	豚もも肉 鶏ひき肉 豆腐	生姜 たけのこ にんじん ピーマン	542 kcal	23.6 g	1.5 g
			お米のパフ	みそ汁(豆腐) りんご	きな粉マカロニ	ごま油 マカロニ 黒砂糖	油揚 赤みそ 牛乳 きな粉	かぶ グリンピース りんご	450 kcal	19.4 g	1.1 g
8	22	水	牛乳	食パン スパイシーチキン アップルドレッシング サラダ	牛乳	食パン 油	鶏もも肉 豆乳	にんにく きゅうり にんじん りんご 玉葱	523 kcal	21.5 g	1.5 g
			カルシウム入り せんべい	豆乳コーンスープ パナナ	ツナごはん(小松菜)	三温糖 米	牛乳 ツナ	とうもろこし パナナ 小松菜	441 kcal	18.4 g	1.3 g
9	23	木	牛乳	ごはん とんかつ 生揚げと大根煮	牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	豚ロース肉 生揚げ	キャベツ 大根 にんじん 葉葱	612 kcal	23.3 g	1.5 g
			おやつごはん	みそ汁(さつまい) りんご	2色寒天	さつまい 砂糖	油揚 赤みそ 牛乳 豆乳	りんご オレンジ果汁 ぶどう果汁	487 kcal	18.1 g	1.2 g
10	24	金	牛乳	たけのこごはん 鯖の西京焼き	牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	油揚 鯖 白みそ	たけのこ にんじん 生姜 もやし	525 kcal	25.3 g	1.5 g
			まんまぼんせん	もやしのさっぱり和え みそ汁(なめこ) オレンジ	スコップコロケ	じゃが芋 パン粉	わかめ 牛乳 豚ひき肉	キャベツ なめこ オレンジ 玉葱	442 kcal	20.5 g	1.3 g
11	25	土	牛乳	みそ豚丼 キャベツのおかか和え	牛乳	米 油 砂糖	豚もも肉 赤みそ	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱	553 kcal	20.2 g	1.4 g
			カルシウム入り せんべい	すまし汁(豆腐) パナナ	カップケーキ	カップケーキ	豆腐 牛乳	小松菜 にんじん 豆苗 パナナ	451 kcal	16.5 g	1.3 g
13	27	月	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ(和風あんかけ)	牛乳	米 油 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 ベーコン	玉葱 えのき 葉葱 小松菜	524 kcal	23.2 g	1.6 g
			おやつごはん コーン味	3色ソテー みそ汁(キャベツ) ヨーグルト	★薄焼き(岩手)	小麦粉 揚げ玉	赤みそ ヨーグルト 牛乳 のり	にんじん もやし キャベツ	426 kcal	19.1 g	1.4 g
14	28	火	牛乳	ジャムトースト 鶏肉の唐揚げ	牛乳	食パン 豆乳バター 片栗粉	鶏もも肉 鶏むね肉	いちごジャム 生姜 レタス きゅうり アスパラガス	546 kcal	22.6 g	1.7 g
			お米のパフ	グリーンサラダ トマトスープ りんご	わかめおにぎり	油 砂糖 じゃが芋 米	牛乳	玉葱 にんじん トマト缶 りんご 炊き込みわかめ	444 kcal	19 g	1.3 g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。) ※栄養価の上段は幼児・下段は乳児の数値となっております。

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。