

# 献立表

2026年04月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	御飯,マーボー豆腐,ほうれん草のナムル,白菜スーフ,バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/ほうれんそう、もやし、にんじん、すりごま、食塩、ごま油、/はくさい、えのきたけ、ごま油、水、食塩、中華だしの素、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,蒸しパン	558(523) 20.4(18.6) 15.6(15.5) 3.3(3.0)
02 木	御飯,さけの塩焼き,切干大根の旨煮,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、/スナッククラッカー、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,ヨーグルト(ジャム),クラッカー	462(427) 19.6(18.0) 10.6(10.7) 2.8(2.0)
03 金	食パン,スパゲティ,ポリタナ,ポイルフロッキー,コンソメスーフ,バナナ	牛乳、/ビスケット、/食パン、/スパゲティー、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/しょうゆせんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,せんべい	493(473) 18.0(16.6) 15.4(14.9) 5.7(4.8)
04 土	おにぎり,コロッケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
06 月	御飯,チキンカレー,パンサンズ,オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/はるさめ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/オレンジ、/アップル&キャロットジュース、/塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,ジュース,せんべい	540(540) 11.1(12.8) 11.3(12.9) 6.9(5.6)
07 火	御飯,肉じゃが,小松菜のおかか和え,豆腐みそ汁(なめこ),バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/クッキー、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,クッキー	553(471) 18.8(15.3) 17.5(12.0) 6.1(4.9)
08 水	御飯,かじきの煮つけ,キャベツのおかか和え,みそ汁(玉ねぎ・にんじん),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,スティックパン	516(494) 22.6(19.6) 12.7(12.9) 2.8(2.5)
09 木	御飯,豚肉のごま焼き,小松菜とコーンのソテー,にら卵スーフ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、油、すりごま、砂糖、しょうゆ、酒、/こまつな、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油、/にら、にんじん、卵、水、ほんだし、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ふかし芋,じゃが	523(472) 23.1(20.4) 16.8(15.0) 8.3(6.1)
10 金	御飯,つくねの甘辛煮,キャベツとほうれんそうの磯和え,みそ汁(大根,わかめ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、/キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、焼きのり、/だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コーンフレーク(ココア)	538(506) 22.9(20.4) 14.7(14.7) 3.9(3.2)
11 土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
13 月	三色とんぶり,白菜の煮浸し,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/はくさい、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、水、ほんだし、/じゃがいも、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/油、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ホットケーキ	579(492) 23.1(19.9) 19.2(16.6) 4.1(3.2)
14 火	食パン,わかめうどん,チキンナゲット,パンサンズ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、ほうれんそう、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、/チキンナゲット、/はるさめ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、	◎ヨーグルト,◎せんべい,麦茶,牛乳,ゼリー,せんべい	470(413) 20.4(16.8) 11.3(7.8) 5.0(3.9)
15 水	御飯,カレイのカレー,ニエル,ポテサラ,わかめスーフ,オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの素、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ラスク	583(546) 22.5(19.6) 19.1(18.3) 6.1(4.8)
16 木	御飯,大根と豚肉の煮物,春雨ときゅうりの酢の物,すまし汁(小松菜・えのき),いちご	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、/はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま、/こまつな、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/いちご、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(ばら)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,おやつ焼きそば	549(487) 19.2(17.0) 16.1(14.0) 4.8(3.6)

# 献立表

2026年04月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 金	御飯、鶏の唐揚げ、三色サ ラダ、みそ汁(もやし、ほう れん草)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗 粉、油、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ、/もやし、ほう れん草、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コッペ パン、	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、コッペパン (ジャム&マーガリ ン)	544(508) 27.2(22.5) 16.7(15.6) 3.5(3.1)
18 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
20 月	親子丼(凍り豆腐入り)、 コールスローサラダ、みそ汁 (たまねぎ・チンゲン菜)、オ レンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、 しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし、/キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、 砂糖、食塩、/たまねぎ、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、 /オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、きなこ蒸し パン	576(501) 23.3(19.8) 17.0(14.5) 2.6(2.0)
21 火	食パン、タンメン、揚げシュ ウマイ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、豚肉(もも)、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま 油、/しょうまい(冷凍)、小麦粉、油、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな 粉、砂糖、	◎ヨーグルト、◎せん べい、牛乳、マカ ロニきな粉あえ	507(419) 23.3(18.2) 16.5(10.4) 6.7(5.2)
22 水	御飯、鶏の海苔焼き、もやし のおひたし、みそ汁(かぼ ちゃ、たまねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂 糖、食塩、片栗粉、油、焼きのり、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょう ゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、 /牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、フライポ テト	554(518) 23.8(20.3) 16.9(15.8) 2.9(2.5)
23 木	御飯、鮭のフライ、ひじきの 煮付け、すまし汁(キャベ ツ・ねぎ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、 ウスターソース・濃厚ソース、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだし、砂 糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、/キャベツ、ねぎ、えのきたけ、水、しょう ゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/カステラ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、カステラ	600(564) 25.5(23.4) 18.1(17.9) 4.1(3.3)
24 金	中華どんぶり、きゅうりの浅 漬け、かに豆腐汁、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけの こ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、/ きゅうり、キャベツ、食塩、/木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食 塩、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/かりんとう(白)、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、野菜かりん とう	542(514) 20.6(18.4) 14.7(14.5) 2.7(2.4)
25 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、 /揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
27 月	御飯、鶏肉の照り焼き、小松 菜のごま和え(ツナ)、みそ 汁(キャベツ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、/こま つな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま、/キャベツ、たまねぎ、水、 米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/焼ふ、バター、あおの り、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、麩のラスク (青のり)	501(456) 24.8(21.7) 16.3(14.5) 2.6(2.0)
28 火	御飯、煮込みハンバーグ、茹 で野菜サラダ、ポテトス ープ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン 粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/キャベツ、 コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、水、コン ソメ、食塩、/オレンジ、/白ぶどう&ほうれん草ジュース、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、ジュース、せんべ い	540(567) 15.2(16.6) 13.8(16.4) 4.0(3.5)
29 水	昭和の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
30 木	御飯、ポークカレー、ブロッコ リーのソテー、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、 油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、 油、食塩、コンソメ、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、わかめお にぎり	594(532) 19.0(17.2) 17.9(15.8) 6.2(5.0)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

## ☆今月のひとこと☆

ご入園、ご進級おめでとうございます。

今年度も給食を通して、いろいろな食材や料理に挑戦し、  
食べることに慣れ親しんでほしいと思います♪

