

献立表

2026年04月

長野保育園

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,白菜スープ,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)、/元気ヨーグルト、/スナッククラッカー、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,ヨーグルト,クラッカー	436(406) 18.7(17.3) 8.8(9.2) 2.6(1.9)
03 金	御飯,チキンカレー,バンサンスープ,バナナ	牛乳、/ビスケット、/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、/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	619(579) 17.7(16.6) 18.9(18.1) 6.9(5.8)
04 土	おにぎり,コロケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(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,肉じゃが,小松菜のおかか和え,豆腐みそ汁(なめこ),オレンジ	牛乳、/サブレ、/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)、/オレンジ、/アップル&キャロットジュース、/塩せんべい、	◎牛乳,◎サブレ,ジュース,せんべい	446(500) 12.5(14.2) 4.5(10.0) 6.0(4.9)
07 火	ミートスパゲティ,ポイルフロッキー,コンソメスープ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ、/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、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	511(438) 20.0(16.3) 13.5(8.9) 5.0(4.0)
08 水	御飯,かじきの煮つけ,キャベツのごま和え,みそ汁(玉ねぎ・えのき),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、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、/たまねぎ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,マカロニきな粉あえ	512(491) 23.6(20.5) 13.7(13.6) 3.8(3.3)
09 木	御飯,豚肉のごま焼き,小松菜とコーンのソテー,わかめスープ,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、/ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの素、/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	505(457) 21.5(19.0) 15.5(14.0) 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	三色どろろ丼,白菜の煮浸し,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),オレンジ	牛乳、/サブレ、/米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ、/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、メープルシロップ、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ホットケーキ	559(534) 20.8(18.7) 15.9(16.8) 4.6(3.8)
14 火	わかめうどん,ちくわ磯辺揚げ,三色サラダ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆであうどん、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、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、きな粉、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,きなこ蒸しパン	478(401) 21.5(17.3) 14.9(9.7) 4.8(3.8)
15 水	御飯,鶏の唐揚げ,フロッキーのソテー,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、たまねぎ、コーン缶、油、食塩、コンソメ、/もやし、ほうれんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/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	591(545) 27.1(22.5) 20.2(18.3) 3.6(3.2)
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),バナナ	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、/バナナ、/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	564(496) 19.1(17.0) 16.2(14.0) 4.6(3.5)

献立表

2026年04月

長野保育園

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.カレイのカレームニエル.ポテトサラダ.みそ汁(とうふ・わかめ).オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かいわい、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、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,ぶどうゼリー,せんべい	487(504) 16.8(16.9) 8.3(11.8) 5.7(4.5)
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	御飯.鮭のフライ.ひじきの煮付け.すまし汁(キャベツ・ねぎ).オレンジ	牛乳、/サブレ、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、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、/オレンジ、/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、	◎牛乳,◎サブレ,麦茶,牛乳ゼリー,せんべい	518(536) 21.5(20.5) 11.3(15.0) 4.2(3.5)
21 火	ダンメン.蒸しシュウマイ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/しゅうまい(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/コッペパン、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,コッペパン(ジャム&マーガリン)	473(390) 22.0(16.9) 14.2(8.6) 5.9(4.6)
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,フライドポテト	554(518) 23.8(20.3) 16.9(15.8) 2.9(2.5)
23 木	中華どんぶり.きゅうりの浅漬け.かに豆腐汁.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/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、/バナナ、/牛乳、/食パン、油、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,あげぼん	551(524) 20.4(19.8) 15.6(15.8) 3.5(2.8)
24 金	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、/ビスケット、/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、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、/かりんとう(白)、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	601(555) 23.8(20.7) 19.2(17.7) 3.0(2.6)
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、/サブレ、/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,◎サブレ,牛乳,麩のラスク(青のり)	501(493) 24.8(21.9) 16.3(17.1) 2.6(2.2)
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、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、	◎ヨーグルト,◎せんべい,ジュース,せんべい	533(561) 14.6(16.1) 13.3(16.0) 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.三色サラダ.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、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/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	607(543) 19.6(17.7) 18.9(16.8) 6.7(5.4)

※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♪

