

# 4月 献立表 幼児食

2026年 4月

みんなのみらい巣鴨園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	◎牛乳 ◎せんべい ◎にんじん蒸しパン ◎牛乳	鶏むね肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 切干しだいこん、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、三 温糖、いりごま、薄力粉	こいくちしょうゆ、かつおだ し、味噌、しょうゆせんべい、 ベーキングパウダー	エネルギー 397kcal たんぱく質 15.4g 脂質 8.7g 炭水化物 69.7g 塩分 1.2g
2 木	そぼろ丼 里芋の煮物 きのこのみそ汁 オレンジ	◎牛乳 ◎せんべい ◎きなこトースト ◎牛乳	鶏ひき肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、さやいんげん、にんじ ん、えのきたけ、ぶなしめじ、ネー ブルオレンジ	うるち米、三温糖、さといも、食パン	こいくちしょうゆ、かつおだ し、味噌、しょうゆせんべい、 水	エネルギー 401kcal たんぱく質 17.2g 脂質 9.9g 炭水化物 66.0g 塩分 1.4g
3 金	ごはん マーボー豆腐 いんげんとしらすのサラダ 野菜スープ バナナ	◎牛乳 ◎ビスケット ◎たご焼き風ポテト ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、 牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 さやいんげん、スイートコーン、 バナナ、あおのり	うるち米、かたくり粉、ごま油、三温 糖、いりごま、じゃがいも、なたね 油	こいくちしょうゆ、味噌、水、 食塩、コンソメ、ハードビス ケット、ウスターソース、ケ チャップ(小麦なし)	エネルギー 392kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.3g 炭水化物 66.2g 塩分 1.4g
4 土	豚丼 麩のみそ汁 バナナ	◎牛乳 ◎ビスケット ◎マスカットゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、さやいんげ ん、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖、さとい も、焼き麩	こいくちしょうゆ、かつおだ し、味噌、ハードビスケット、 マスカットゼリー、ばりんこ	エネルギー 359kcal たんぱく質 12.4g 脂質 7.5g 炭水化物 65.7g 塩分 1.0g
6 月	ごはん 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ ブロックリーのみそ汁 バナナ	◎牛乳 ◎せんべい ◎かぼちゃのお焼き ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、にんじん、スイートコー ン、プロコリヤー、たまねぎ、バナ ナ、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、なたね油、三 温糖	こいくちしょうゆ、おろししょう が、味噌、マヨネーズ、味噌、か つおだし、しょうゆせんべい	エネルギー 405kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.4g 炭水化物 64.1g 塩分 0.9g
7 火	かやくうどん 小松菜のおかか炒め オレンジ	◎牛乳 ◎ビスケット ◎ツナマヨおにぎり ◎牛乳	鶏むね肉、油揚げ、かつお節、牛 乳、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、カットわかめ、 干ししいたけ、こまつな、ネーブル オレンジ	うどん、三温糖、なたね油、うるち 米	こいくちしょうゆ、かつおだ し、ハードビスケット、マヨネ ーズ	エネルギー 315kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.2g 炭水化物 50.1g 塩分 1.1g
8 水	ごはん 豚肉のみそ炒め アスパラとツナのサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ◎せんべい ◎アメリカンドッグ ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、絹ごし豆腐、牛 乳	たまねぎ、アスパラガス、にんじ ん、カットわかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、三温糖、ごま 油、薄力粉	こいくちしょうゆ、味噌、食 塩、かつおだし、しょうゆせん べい、ベーキングパウダー、 水、ウインナーソーセージ (卵なし)	エネルギー 455kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.4g 炭水化物 60.8g 塩分 1.6g
9 木	ごはん チーズハンバーグ マカロニサラダ ポトフ バナナ	◎牛乳 ◎せんべい ◎わかめおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほう れんそう、バナナ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、なたね油、三 温糖、マカロニ、じゃがいも	ミックスチーズ、ウスターソー ス、水、ケチャップ(小麦なし )、マヨネーズ、ウインナー ソーセージ(卵なし)、食塩、 こいくちしょうゆ、コンソメ、 しょうゆせんべい	エネルギー 514kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.2g 炭水化物 78.4g 塩分 1.0g
10 金	ごはん さけの蒸し焼き さつまいもの甘煮 油揚げのみそ汁 バナナ	◎牛乳 ◎ビスケット ◎りんごゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	さけ、油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ス イートコーン、バナナ、りんごジュ ース、粉寒天	うるち米、なたね油、三温糖、さつ まいも	こいくちしょうゆ、水、味噌、 かつおだし、ハードビスケッ ト、ばりんこ	エネルギー 409kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.1g 炭水化物 71.8g 塩分 1.1g
11 土	チキンライス わかめスープ バナナ	◎牛乳 ◎ビスケット ◎ヨーグルト(加糖) ◎ばりんこ(1枚) ◎麦茶	鶏むね肉、牛乳、ヨーグルト	ミックスベジタブル、カットわかめ、 たまねぎ、にんじん、バナナ	うるち米	コンソメ、ケチャップ(小麦なし )、食塩、こいくちしょうゆ、 水、ハードビスケット、ばりん こ、麦茶	エネルギー 265kcal たんぱく質 8.0g 脂質 2.7g 炭水化物 53.5g 塩分 0.9g
13 月	チキンカレー ブロックリーサラダ オニオンスープ オレンジ	◎牛乳 ◎ビスケット ◎小松菜としらすのチヂミ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、しらす干し	にんじん、たまねぎ、ブロックリー、 スイートコーン、ネーブルオレンジ、 こまつな	うるち米、じゃがいも、三温糖、薄 力粉、なたね油	水、カレーの王子さま、マヨネ ーズ、パセリ、食塩、こいくち しょうゆ、コンソメ、ハードビス ケット、鶏ガラスープ	エネルギー 367kcal たんぱく質 14.6g 脂質 8.1g 炭水化物 64.5g 塩分 1.6g
14 火	ごはん 鶏肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 なめこのみそ汁 オレンジ	◎牛乳 ◎せんべい ◎バナナケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、さやいんげん、かぼ ちゃ、なめこ、ほうれんそう、ネー ブルオレンジ、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖、薄力 粉	こいくちしょうゆ、おろししょう が、かつおだし、味噌、しょう ゆせんべい、ベーキングパ ウダー	エネルギー 441kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.2g 炭水化物 74.5g 塩分 1.3g
15 水	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	◎牛乳 ◎せんべい ◎にんじん蒸しパン ◎牛乳	鶏むね肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 切干しだいこん、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、三 温糖、いりごま、薄力粉	こいくちしょうゆ、かつおだ し、味噌、しょうゆせんべい、 ベーキングパウダー	エネルギー 397kcal たんぱく質 15.4g 脂質 8.7g 炭水化物 69.7g 塩分 1.2g
16 木	そぼろ丼 里芋の煮物 きのこのみそ汁 オレンジ	◎牛乳 ◎せんべい ◎きなこトースト ◎牛乳	鶏ひき肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、さやいんげん、にんじ ん、えのきたけ、ぶなしめじ、ネー ブルオレンジ	うるち米、三温糖、さといも、食パン	こいくちしょうゆ、かつおだ し、味噌、しょうゆせんべい、 水	エネルギー 401kcal たんぱく質 17.2g 脂質 9.9g 炭水化物 66.0g 塩分 1.4g
17 金	ごはん マーボー豆腐 いんげんとしらすのサラダ 野菜スープ バナナ	◎牛乳 ◎ビスケット ◎たご焼き風ポテト ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、 牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 さやいんげん、スイートコーン、 バナナ、あおのり	うるち米、かたくり粉、ごま油、三温 糖、いりごま、じゃがいも、なたね 油	こいくちしょうゆ、味噌、水、 食塩、コンソメ、ハードビス ケット、ウスターソース、ケ チャップ(小麦なし)	エネルギー 392kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.3g 炭水化物 66.2g 塩分 1.4g
18 土	豚丼 麩のみそ汁 バナナ	◎牛乳 ◎ビスケット ◎マスカットゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、さやいんげ ん、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖、さとい も、焼き麩	こいくちしょうゆ、かつおだ し、味噌、ハードビスケット、 マスカットゼリー、ばりんこ	エネルギー 359kcal たんぱく質 12.4g 脂質 7.5g 炭水化物 65.7g 塩分 1.0g

20	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ ブロッコリーのみそ汁 バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎かぼちゃのお焼き ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、にんじん、スイートコーン、ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、なたね油、三温糖	こいくちしょうゆ、おろししょうが、米酢、マヨドレ、味噌、かつおだし、しょうゆせんべい	エネルギー 405kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.4g 炭水化物 64.1g 塩分 0.9g
21	火	かやくうどん 小松菜のおかか炒め オレンジ	○牛乳 ○ビスケット ◎ツナマヨおにぎり ◎牛乳	鶏むね肉、油揚げ、かつお節、牛乳、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、カットわかめ、干しいたけ、こまつな、ネーブルオレンジ	うどん、三温糖、なたね油、うるち米	こいくちしょうゆ、かつおだし、ハードビスケット、マヨドレ	エネルギー 315kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.2g 炭水化物 50.1g 塩分 1.1g
22	水	ごはん 豚肉のみそ炒め アスパラとツナのサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○せんべい ◎アメリカンドッグ ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、アスパラガス、にんじん、カットわかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、三温糖、ごま油、薄力粉	こいくちしょうゆ、味噌、食塩、かつおだし、しょうゆせんべい、ベーキングパウダー、水、ウイナーソーセージ(卵なし)	エネルギー 455kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.4g 炭水化物 60.8g 塩分 1.6g
23	木	醤油ラーメン ひじきと厚揚げのナムル ももヨーグルト	○牛乳 ○せんべい ◎フルーツサンド ◎牛乳	豚もも肉、厚揚げ、プレーンヨーグルト、牛乳、ホイップクリーム	にんじん、りょうとうもやし、チンゲンサイ、スイートコーン、干しひじき、白桃缶、みかん缶	ごま油、いりごま、三温糖	中華めん(卵なし)、鶏ガラスープ、こいくちしょうゆ、水、しょうゆせんべい、ふんわり食パン	エネルギー 397kcal たんぱく質 17.7g 脂質 11.9g 炭水化物 58.1g 塩分 1.7g
24	金	ごはん さげの蒸し焼き さつまいもの甘煮 油揚げのみそ汁 バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎りんごゼリー ◎ぱりんこ(1枚) ◎牛乳	さげ、油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、バナナ、りんごジュース、粉寒天	うるち米、なたね油、三温糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、味噌、かつおだし、ハードビスケット、ぱりんこ	エネルギー 409kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.1g 炭水化物 71.8g 塩分 1.1g
25	土	チキンライス わかめスープ バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎ヨーグルト(加糖) ◎ぱりんこ(1枚) ◎麦茶	鶏むね肉、牛乳、ヨーグルト	ミックスベジタブル、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、バナナ	うるち米	コンソメ、ケチャップ(小麦なし)、食塩、こいくちしょうゆ、水、ハードビスケット、ぱりんこ、麦茶	エネルギー 265kcal たんぱく質 8.0g 脂質 2.7g 炭水化物 53.5g 塩分 0.9g
27	月	チキンカレー ブロッコリーサラダ オニオンスープ オレンジ	○牛乳 ○ビスケット ◎小松菜としらすのチヂミ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、しらす干し	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、スイートコーン、ネーブルオレンジ、こまつな	うるち米、じゃがいも、三温糖、薄力粉、なたね油	水、カレーの王子さま、マヨドレ、パセリ、食塩、こいくちしょうゆ、コンソメ、ハードビスケット、鶏ガラスープ	エネルギー 367kcal たんぱく質 14.6g 脂質 8.1g 炭水化物 64.5g 塩分 1.6g
28	火	ごはん 鶏肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 なめこのみそ汁 オレンジ	○牛乳 ○せんべい ◎バナナケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、なめこ、ほうれんそう、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、おろししょうが、かつおだし、味噌、しょうゆせんべい、ベーキングパウダー	エネルギー 441kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.2g 炭水化物 74.5g 塩分 1.3g
30	木	そばろ丼 里芋の煮物 きのこのみそ汁 オレンジ	○牛乳 ○せんべい ◎きなこトースト ◎牛乳	鶏ひき肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、えのきだけ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	うるち米、三温糖、さといも、食パン	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、しょうゆせんべい、水	エネルギー 401kcal たんぱく質 17.2g 脂質 9.9g 炭水化物 66.0g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です