



令和8年 4月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
2	木	ポークカレー 野菜サラダ 若竹すまし汁 オレンジ	ピーチケーキ ミルク	米 ジャガイモ 小麦粉	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 卵 プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ りんご レタス 胡瓜 ホールコーン缶 たけのこ水煮 オレンジ 黄桃缶	入園・進級 おめでとうございます 一緒に美味しい給食 をたくさん食べま しょうね！
3	金	沖縄そば ブロッコリー和え物 バナナ	味噌おにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 豚三枚肉 きざみのり	ねぎ ブロッコリー 人参 バナナ	沖縄そばの日は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
4	土	親子丼 胡瓜とみかんの和え物 ほうれん草のみそ汁 ブルー	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾燥椎茸 生姜 ねぎ 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 ブルー	だしがきいた親子丼 はご飯が進みますね 甘酸っぱい和え物との 相性もよし！
6	月	ハヤシライス ブロッコリーおかか和え わかめのすまし汁 ブルー	ふかし芋 ミルク	米 さつまいも	豚肉 豚レバー 糸削り節 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 グリーンピース冷 ブロッコリー プルー	ハヤシライスは 副菜も汁物も 果物と一緒に食べて バランスを整えます
7	火	雑穀御飯 納豆削りし和え 煮魚 人参シリシリ もずくの味噌汁 パイン缶	ごまクリームサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン ごまクリーム	納豆 糸削り節 赤魚 豚肉 卵 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ パイン缶 (オレンジ)	サラダサンドは ささみもお野菜も 一緒に食べれて 朝ごはんにも おすすめです
8	水	煮込みうどん 南瓜甘煮 バナナ	春のたけのこ御飯 ミルク	うどん 米	豚肉 かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ ミルク	乾燥椎茸 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 バナナ たけのこ水煮	たけのこご飯を 食べて春を感じ ましょう
9	木	グリーンピース御飯 チキンのマーマレード煮 大根の煮物 もやしの味噌汁 ブルー	きなこクッキー ミルク	米 もちきび じゃがいも 小麦粉 白ごま	鶏もも肉 豚肉 油揚げ わかめ かつお節 煮干し 卵 きなこ ミルク	グリーンピース 生姜 にんにく 玉葱 ピーマン 大根 人参 生しいたけ もやし ねぎ プルー	春はグリーンピース が美味しい時期です 旬の物は栄養価も 高く、甘味があって 食べやすいので苦手 を克服するチャンス！
10	金	和風そぼろ丼 ポパイサラダ さつまいもの味噌汁 オレンジ	ぶどうゼリー ウエハース	米 さつまいも ぶどうジュース ウエハース	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ缶 かつお節 煮干し ゼラチン	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 ほうれん草 ホールコーン缶 玉葱 ねぎ オレンジ	そぼろにつぶした 豆腐を混ぜて 脂肪分は減らして 蛋白質を増やして います
11	土	スパゲティーナポリタン コールスローサラダ 卵スープ バナナ	ひらやーちー ミルク	スパゲッティ 小麦粉	ウインナー 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 ピーマン しめじ トマト缶 キャベツ ホールコーン缶 小松菜 バナナ にら	ケチャップ味の ナポリタン 土曜日のお昼ご飯に どうぞ～
13	月	カレーライス 胡瓜のおろし和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 ジャガイモ 黒糖	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ホールコーン缶 りんご 大根 胡瓜 ほうれん草 えのき オレンジ レーズン	週のはじめは 食べやすいカレー レバーを忍ばせて 鉄分アップ！
14	火	雑穀御飯 油味噌 魚のよもぎ天ぷら 春キャベツのごま和え ゆしどうふ汁 バナナ	もずくヒラヤーチー フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま	豚バラ肉 白身魚 卵 ささみ ゆし豆腐 かつお節 おきなわもずく ツナ缶	よもぎ キャベツ 人参 ねぎ バナナ にら	今日のご飯のおともに アングンスー（油味噌） 豚のうまみと甘辛みそ がたまりませんね
15	水	雑穀御飯 お豆腐ミートローフ 野菜イリチー 春ごぼうのみそ汁 ブルー	フルーツヨーグルト和 え ビスケット	米 もちきび 押麦 じゃがいも 砂糖 ビスコ	合挽き肉 沖縄豆腐 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ いんげん ごぼう ねぎ ブルー みかん缶 パイン缶	春ごぼうはやわらかくて お味噌汁やきんぴらに ぴったり ご家庭でもぜひ取り入れ てみて下さい！

* 朝の補食は3歳未満児のみです。
* 材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和8年 4月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16	木	沖縄そば 大根サラダ オレンジ	フーチバージュシー プルーン	ゆで沖縄そば 白ごま 米	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節	人参 玉葱 ねぎ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 オレンジ 乾燥椎茸 よもぎ プルーン	沖縄そばの日は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
17	金	もずく丼 じゃがバター キャベツの味噌汁 パイン缶	三月菓子 ミルク	米 じゃが芋 白ごま 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 青のり粉 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 えのき ねぎ パイン缶 (オレンジ)	旧暦の3月3日は 浜下り(ハマウイ) おやつには三月菓子 を用意しています
18	土	ボロボロジュシー ゆで卵 ちくわの磯天ぷら 胡瓜とワカメの和え物 オレンジ		米 小麦粉	豚肉 卵 ちくわ 青のり粉 わかめ ツナ缶	にんじん 乾燥椎茸 小松菜 胡瓜 オレンジ	
20	月	煮込みうどん お芋の甘醤油がらめ バナナ	おかかおにぎり ミルク	うどん さつま芋 米 白ごま	鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し 糸削り節 ミルク	乾燥椎茸 人参 玉葱 キャベツ バナナ	お野菜も一緒に 食べれる 煮込みうどん！ おかわりどうぞ～
21	火	雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 肉じゃが もずくの味噌汁 オレンジ	人参ホットケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	白身魚 豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 玉葱 人参 グリーンピース冷 オレンジ	カレー風味の 味付けは 食欲が増しますね
22	水	雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜とみかんの和え物 ほうれん草のすまし汁 プルーン	ポテトフライ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース冷 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 プルーン	保育園のマーボー 豆腐はお野菜も 入って優しいみそ味 で美味しいですよ
23	木	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生ケーキ アンパンマンジュース				4月のお誕生日の みんなおめでとう！ お弁当の中身は なにかな～♪
24	金	雑穀御飯 納豆味噌 魚のタルタルパン粉焼き パパイヤ炒め きのこのすまし汁 パイン缶	梅ゼリー ウエハース	米 もちぎび 押麦 パン粉 ぶどうジュース ウエハース	納豆 白身魚 豚バラ肉 かつお節	らっきょう 青パパイヤ 人参 にら えのき しめじ 小松菜 (パイン缶)	甘酢らっきょうが アクセントに！ パン粉焼き美味しく 仕上がります
25	土	カレーチャーハン ブロッコリーおかか和え チーズ じゃが芋と玉葱の味噌汁 プルーン	ごまポッキー ミルク	米 じゃが芋 ホットケーキミックス 黒ごま	卵 豚挽き肉 糸削り節 チーズ かつお節 煮干し 豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー ねぎ プルーン	カレーの香りが食欲を そそるカレーチャーハン 副菜もしっかり食べてね
27	月	もずく丼 南瓜サラダ 青菜としめじの味噌汁 バナナ	スコーン ミルク	米 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン 南瓜 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 しめじ バナナ	沖縄の特産品もずく！ 酢の物、汁物 いろいろな食べ方で 給食に登場します
28	火	ハヤシライス 甘酢野菜 椎茸と卵のすまし汁 オレンジ	そうめんいりちゃー 豆乳	米 そうめん	豚肉 豚レバー 卵 かつお節 ツナ缶 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 グリーンピース冷 大根 胡瓜 乾燥椎茸 オレンジ ねぎ	甘酢野菜は 季節の野菜を 使用すると色々な 野菜が食べられるので おすすめです
30	木	雑穀御飯 鮭のムニエル ブロッコリーソテー 豆腐の味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ぶどうジュース 胚芽クラッカー	鮭 豚バラ肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ゼラチン チーズ	パセリ ブロッコリー 玉葱 人参 バナナ	ムニエルは 魚に小麦粉をまぶし バターなどで焼いた 調理法です

* 朝の補食は3歳未満児のみです。
* 材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

