



# 4月 幼児食 献立表



きららうえばる保育園  
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)				
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)		
1	水	オレンジ 	カレーライス	鶏肉	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン	15	水	オレンジ 	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖繩そば	ねぎ
			キャベツサラダ	ツナ缶		キャベツ 人参 コーン				大根の和え物	ツナ缶		大根 胡瓜 人参
			ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ			厚揚げと小松菜の煮物	厚揚げ		小松菜	
	午後おやつ		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶 パナナ		午後おやつ	ジューシーおにぎり	ツナ缶 ひじき	白米	人参 ねぎ	
			ビスケット		ビスケット				牛乳	牛乳			
2	木	バナナ 	豆腐そぼろ丼	豚ミンチ 木綿豆腐	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 ねぎ	16	木	お弁当会 & お誕生会				
			ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー 人参							
			キャベツのみそ汁			キャベツ しめじ							
	午後おやつ		セサミケーキ	牛乳	ケーキMIX バター 油 砂糖 ごま								
			牛乳	牛乳									
3	金	オレンジ 	麦ご飯		白米 押し麦		17	金	バナナ 	ご飯		白米	
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	ブロッコリー				唐揚げチキン	鶏肉		トマト
			クーブイリチー	昆布 ちきあぎ 豚肉	しらたき	人参 なら			ほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	ごまドレ	ほうれん草 人参	
			大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ			キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ ねぎ	
	午後おやつ		ふかし芋		さつま芋			午後おやつ	ラスク		食パン 砂糖 バター		
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
4	土	パイナップル 	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 なら	18	土	パイナップル 	スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 コーン				胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン
			鶏汁	鶏肉		大根 人参 ねぎ			オニオンスープ			玉ねぎ 人参 ねぎ	
	午後おやつ		せんべい パナナ		せんべい	バナナ		午後おやつ	はちや棒 パナナ		はちや棒	バナナ	
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
6	月	オレンジ 	もずく丼ぶり	豚ミンチ もずく	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	20	月	オレンジ 	ご飯		白米	
			ポテトサラダ	卵 ハム	じゃが芋	胡瓜				マーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		人参 椎茸 玉ねぎ
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		ほうれん草			胡瓜の和え物	しらす		胡瓜 人参	
									かき玉汁	卵		ほうれん草	
	午後おやつ		チーズサブレ	粉チーズ 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖			午後おやつ	バナナケーキ	牛乳	バター 砂糖 油	バナナ	
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳	ケーキMIX ゴマ		
7	火	バナナ 	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		21	火	バナナ 	ご飯		白米	
			魚の天ぷら	白身魚	てんぷら粉					きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト
			白菜サラダ	ハム		白菜 胡瓜			豆腐チャンプルー	ちくわ 木綿豆腐		小松菜 人参 玉ねぎ	
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ			アーサ汁	アーサ		大根 ねぎ	
	午後おやつ		ココアブラウニー	牛乳 ココア	小麦粉 ベーキングパウダー			午後おやつ	ちんびん		小麦粉 黒糖 砂糖		
			牛乳	牛乳	バター 砂糖				牛乳	牛乳			
8	水	パイナップル 	ミートスパゲティ	合挽き	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン トマト	22	水	オレンジ 	パン		パン	
			野菜サラダ	ツナ缶		レタス 胡瓜 人参				ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参
			卵スープ	卵		小松菜			キャベツサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン	
									ポイルウインナー	ウインナー			
	午後おやつ		鮭おにぎり	鮭	白米			午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米		
			牛乳	牛乳					小魚	小魚			
9	木	バナナ 	ご飯		白米 押し麦 ふりかけ		23	木	パイナップル 	麦ご飯		白米 押し麦	
			魚のコーンマヨ焼き	白身魚	マヨネーズ	コーン				サバのから揚げ	サバ		トマト
			人参しりしり	ツナ缶		人参 玉ねぎ 小松菜			大根の和え物	ツナ缶		大根 胡瓜 人参	
			ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸 ねぎ			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
	午後おやつ		ゼリー		ゼリー			午後おやつ	ちんすこう		小麦粉 砂糖 ラード		
			クラッカー		クラッカー				牛乳	牛乳			
10	金	オレンジ 	ご飯		白米		24	金	オレンジ 	ゆかりご飯		白米 ゆかり	
			ハンバーグ	合挽き 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 コーン トマト				豚バラ大根	豚肉		大根 長ネギ 人参
			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 人参			スパゲティ	スパゲティ	マヨネーズ	胡瓜 コーン	
			白菜スープ			白菜 しめじ 玉ねぎ			かき玉汁	卵		小松菜	
	午後おやつ		ジャムパン		パン バター ジャム			午後おやつ	きなこクリームサンド	きなこ	食パン 砂糖		
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
11	土	バナナ 	チャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ 人参 キャベツ	25	土	バナナ 	ジューシー	ひじき ツナ缶	白米	人参 ねぎ
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参				胡瓜の和え物	ちくわ ワカメ		胡瓜
			豆腐のみそ汁	絹豆腐		ほうれん草			豚汁	豚肉		冬瓜 人参 小松菜	
	午後おやつ		ビスコ		ビスコ			午後おやつ	動物ビスケット		ビスケット		
			チーズ 牛乳	チーズ 牛乳					チーズ 牛乳	チーズ 牛乳			
13	月	オレンジ 	キャベツのカレー風味丼	豚ミンチ	白米	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	27	月	オレンジ 	玄米ご飯		白米	
			マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 人参 コーン				豚肉の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ 人参 ピーマン
			みそ汁	アーサ 絹豆腐		ねぎ			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	レーズン 南瓜	
									ワカメのすまし汁	ワカメ		絹豆腐 ねぎ	
	午後おやつ		コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン		午後おやつ	ホットケーキ	牛乳	砂糖 バター ケーキMIX		
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳	シロップ		
14	火	パイナップル 	ご飯		白米		28	火	バナナ 	ご飯		白米 玄米	
			魚の西京焼き	白身魚		ブロッコリー				サバの竜田揚げ	サバ		ブロッコリー
			人参とちくわのきんぴら	ちくわ	しらたき	人参 玉ねぎ なら			ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 なら	
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ			大根のみそ汁	しめじ		大根 ねぎ	
	午後おやつ		芋天ぷら		さつま芋 てんぷら粉			午後おやつ	黒糖クッキー	牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX		
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
30	木	パイナップル 	ご飯		白米		30	木	パイナップル 	ご飯		白米	
			照り焼きチキン	鶏肉		トマト				ブロッコリーソテー	ツナ缶		ブロッコリー 玉ねぎ 人参
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		ほうれん草			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		ほうれん草	
	午後おやつ		サターアングデー					午後おやつ	サターアングデー	牛乳	小麦粉 砂糖 油		
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
 ※ アレルギーのメニューは除去または代替え食で対応いたします。  
 ※ 4月29日(水)昭和の日でお休みです。