



4月



きゅうしょく こんだて



令和8年(2026年)

★離乳食完了後の1歳児から2歳児は、朝のおやつとしてせんべいや果物、乳などを提供します。(記載は省略しています。)

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。



(作成者)栄養士 野原正子

日 曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料(屋食)			日 曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料(屋食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る	みどり 体の調子をよく する				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る	みどり 体の調子をよく する
1 水	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き(野菜) ひじきの五目煮 ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 ネーブル	ホットケーキ 牛乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ 調製豆腐	精白米 もちきび ごま	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー (冷) 大根 ねぎ ネーブル	16 木	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 りんご 毎月第3木曜日は、琉球料理の日	人参ケーキ 牛乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ピーマン コーン缶 トマト きゅうり えのきたけ ニラ りんご
	キーマカレー カリカリきゅうり わかめスープ パイン缶	玄米フレークスナック 牛乳	鶏ひき肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり ねぎ パイン缶	17 金	沖縄そば ほうれん草のナムル バナナ	いなり寿司 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ ほうれん草(冷) 人参 きゅうり バナナ
3 金	のりごはん 鮭のみもじ焼き 切干大根のイリチー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 りんご	メロンパン風クッキー 牛乳	鮭 鶏ささみ わかめ 調製豆腐	精白米 強化米(鉄) そうめん	人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく きゅうり ねぎ りんご	18 土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ ネーブル 4月第3日曜日は、もずくの日	はちや棒 牛乳	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
	豚肉のみそどんぶり ブロッコリー(マヨ) ゆし豆腐汁 ネーブル	亀の甲せんべい 牛乳	豚も肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ ネーブル	20 月	豚肉ビビンバ フライドポテト キャベツのスープ ネーブル	ココア蒸しパン 牛乳	豚も肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 赤ピーマン ネーブル
6 月	三色ごはん ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	黒糖アガラサー 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 ほうれん草 きゅうり パイン缶 大根 ねぎ ネーブル	21 火	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のイリチー ブロッコリーとトマトのゴマあえ みそ汁 パイン缶	芋スティック 牛乳	豆腐 豚ひき肉 豚肉 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 練りごま	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー トマト えのきたけ パイン缶
	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚ひき肉	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 キャベツ バナナ	22 水	マージンごはん 納豆みそ 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ 白菜スープ りんご 誕生日会	誕生日ケーキ 牛乳	ひきわり納豆 ツナ缶 鶏も肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 白菜 ねぎ えのきたけ りんご
8 水	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き 人参シリシリ もずくスープ ネーブル	お麩ラスク 牛乳	さば ベーコン ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 麩	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ ネーブル	23 木	五目うどん かぼちゃのコロコロ揚げ キャベツのおかかあえ バナナ	みそおにぎり 牛乳	鶏も肉 ハム ツナ缶	▲茹うどん 精白米 強化米(鉄)	ごぼう 人参 ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ
	マージンごはん レパールのかりん揚げ きんぴらごぼう スライストマト みそ汁 パイン缶	ジャムサンド 牛乳	豚レバー ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ トマト 白菜 パイン缶	24 金	ロールパン 揚げ魚のケチャップあん パンブキンサラダ 白菜スープ(三色) ネーブル	オートミールスナック 牛乳	白身魚 ベーコン	◎ロールパ ン じゃが芋	かぼちゃ 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン 刻みパセリ ネーブル
10 金	わかめごはん さばのみそ焼き ほうれん草のナムル そうめん汁 ネーブル	ちんすこう (ココア風味) 牛乳	わかめ さば	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	ほうれん草 人参 きゅうり ねぎ ネーブル	25 土	クファージュシー ブロッコリーサラダ 豚汁 ネーブル	げんまい棒 牛乳	ツナ缶 ハム 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 ニラ 干しいたけ ブロッコリー コーン缶 大根 昆布 ねぎ ネーブル
	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	タンナファクルー 牛乳	鶏も肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ G P ブロッコリー えのきたけ ねぎ ネーブル	27 月	ごはん 豚肉のゴマ照り焼き ころろ蒸し芋 ひじきのマヨサラダ みそ汁 ネーブル	マシュマロサンド 牛乳	豚肩ロース 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 黒ゴマ さつま芋	人参 きゅうり Hコーン缶 大根 ほうれん草 ネーブル
13 月	のりごはん 豚大根のみそ煮 ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	さくさくクッキー 牛乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり 人参 コーン缶 えのきたけ ねぎ ネーブル	28 火	ごはん さばのゴマだれ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) 青のりポテト みそ汁 ネーブル	メープル蒸しパン 牛乳	さば 鶏も肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	ごぼう 人参 さやいんげん 白菜 ネーブル
	黒米ごはん 白身魚のカレー風味 拌三絲(パンスンソー) みそ汁 ネーブル	蒸し芋(焼き芋) 牛乳	白身魚 ハム 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 きゅうり 白菜 ねぎ ネーブル	30 木	タコライス フライドポテト 魚と野菜のスープ フルーツヨーグルト添え	バナナケーキ 牛乳	豚ひき肉 ビザチーズ 白身魚	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 白菜 パイン缶 みかん缶 バナナ
15 水	お弁当会	Caせんべい グレープゼリー				★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。 ★幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。					

