



# 4 月 献 立 表



2026年04月

竜之口こども園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 (※は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (※は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
15	水	ご飯、肉じゃが、青菜のしらす和え、バナナ	米、じゃがいも、しらたき、○米粉、○マーガリン、○グラニュー糖、○片栗粉、○粉糖	○牛乳、豚も肉、しらす干し、しょうゆ、○きな粉、○牛乳	たまねぎ、バナナ、こまつな、にんじん、もやし、いんげん	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○スノーボールクッキー	560	623
16	木	ご飯、マーボー豆腐、ナムル、オレンジ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、もやし、ほうれんそう、にら、黒きくらげ、アボカド	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○スナックポテト	508	562
17	金	ご飯、魚の塩こうじ焼き、春キャベツの和えもの、豆乳汁	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、調製豆乳、油揚げ、米みそ(中みそ)、ちくわ、白みそ、いわし(煮干し)、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、葉ねぎ、◎みかん缶	◎牛乳、◎みかん缶、○牛乳、○シユガートrost	449	570
18	土	スパゲティミートソース、大根サラダ、オレンジ	スパゲティ、ケチャップ、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、オレンジ・ネーブル、にんじん、ホールトマト缶、ピーマン、マッシュルーム、きゅうり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	481	508
20	月	ご飯、鶏肉のマーナレード焼き、切り干し大根のごま和え、小魚の佃煮	米、○上新粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、鶏も肉、○調製豆乳、しらす干し、しょうゆ、かつお節、◎牛乳、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、○パイ缶、切り干しだいこん、マーナレード、こんぶ(乾燥)	◎牛乳、◎フルーチェ、○牛乳、○米粉のもちもちケーキ	448	500
21	火	ご飯、魚の竜田揚げ、千草和え、納豆	米、○焼きそばめん、片栗粉、油、○油	○牛乳、ホキ、納豆、油揚げ、○豚も肉、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし、○たまねぎ、○にんじん、葉ねぎ、○ピーマン、しょうが、○甲斐芋、きくらげ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○焼きそば	468	516
22	水	ご飯、ポークビーンズ、ツナサラダ、もも缶	米、じゃがいも、○食パン、ケチャップ、○マーガリン、マヨネーズ、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、豚も肉、だいたい水煮、ツナ水煮、ウインナー、○きな粉、◎牛乳、しょうゆ	キャベツ、たまねぎ、もも缶、にんじん、エリンギ、グリーンピース	◎牛乳、◎カットゼリー、○牛乳、○きなこクリームサンド	505	599
23	木	ご飯、豚肉の生姜炒め、焼きポテト、厚揚げのみそ汁、菜めし(3未加算)	米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚も肉、厚揚げ、米みそ(中みそ)、いわし(煮干し)、しょうゆ、◎牛乳、かつお節	たまねぎ、○オレンジジュース、◎みかん缶、○にんじん、にんじん、しめじ、葉ねぎ、黒きくらげ、しょうが、○かんてん、あおの	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○にんじんゼリー	480	528
24	金	カレーライス、スナックえんどうのサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、○小麦粉、パーモンドカレー、○砂糖、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏も肉、○バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ・ネーブル、スナックえんどう、○干しぶどう、きゅうり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○レーズンクッキー	538	600
25	土	鶏肉のすき焼き丼、ゆかりあえ、バナナ	米、しらたき、砂糖	○牛乳、鶏も肉、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、ごぼう、ねぎ、きゅうり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ぼたぼた焼き	473	493
27	月	ご飯、筑前煮、もやしとわかめの酢の物、手作りふりかけ	米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、鶏も肉、しょうゆ、しらす干し、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳、○しょうゆ、○小魚、○チーズ	もやし、にんじん、たけのこ、ごぼう、きゅうり、いんげん、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	◎菓子、◎牛乳、○牛乳、○小魚の甘辛(13日)、○チーズ(27日)ミレービスケット	504 (13日)	561 (13日)
							519 (27日)	571 (27日)
14	火	ご飯、鶏肉のさっぱり焼、春野菜のきんぴら、すまし汁	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、板こんにゃく、○油、砂糖、焼ふ、ごま油	○牛乳、鶏むね肉、さつま揚げ、○ヨーグルト、○チーズ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、ごぼう、○こまつな、葉ねぎ、さやえんどう、しょうが、○レモ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○若草蒸しパン	457	533
28	火	わかめごはん、鶏肉のから揚げ、ポテトサラダ、蒸しブロッコリー、豆腐スープ、オレンジ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○マッシュマロ、マヨネーズ、片栗粉、油	○牛乳、鶏も肉、木綿豆腐、○バター、しょうゆ、○きな粉、◎牛乳	きゅうり、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、炊き込みわかめ、干しい	◎菓子、◎牛乳、○牛乳、○鉄分チョコスナック	566	634
30	木	ご飯、すき焼き煮、キャベツの酢の物、パイ缶	米、じゃがいも、しらたき、○片栗粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○調製豆乳、豚も肉、焼き豆腐、○きな粉、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、パイ缶、にんじん、ごぼう、カットわかめ	◎菓子、◎牛乳、○牛乳、○豆乳もち	501	553

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。