

令和8年度 4月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付	献立	材料			その他	おやつ	エネルギー Kcal	
		血や肉になる	からだの調子を整える	エネルギー源になる				
1	水							
2	木	きのこのミートスパゲティ ツナサラダ 野菜スープ ㊟	合挽ミンチ 鶏レバー、豆腐 シーチキン	玉葱、人参、しめじ、セロリ にんにく、トマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 コーン 白菜、玉葱、人参、干し椎茸、にら	スパゲティ オリーブ油	出汁、塩 醤油 ケチャップ マヨネーズ デミグラスソース	牛乳 シュガートースト	457
3	金	ごはん 鯖の梅みりん焼き ㊟ ひじき大豆 みそ汁	鯖 大豆 みそ	梅干し、もやし、人参、豆苗 ひじき、人参、こんにゃく 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 チキンナゲット	402
6	月	ごはん ブリの漬け揚げ マカロニサラダ みそ汁	ブリ 卵 みそ、豆腐	生姜、キャベツ、人参 ブロッコリー きゅうり、人参 しめじ、わかめ、ねぎ	米 片栗粉 油 マカロニ	出汁、塩 醤油 酒、酢 マヨネーズ こしょう	牛乳 焼き芋	490
7	火	ごはん 鯖の韓国風煮 長芋ともずくの酢の物 ㊟ 豆乳みそ汁	鯖、卵 みそ、豆乳、厚揚げ	生姜、にんにく、白ネギ もやし、にら、パプリカ もずく、きゅうり、梅シロップ 舞茸、玉葱、水菜	米 砂糖、ごま油 ごま 長芋	出汁、塩 醤油 みりん 酢 酒	牛乳 オートミールの ビスコッティー	447
8	水	ごはん 鶏むね肉の酢豚風 卵の花 ㊟ みそ汁	鶏肉 おから、油揚げ みそ、豆腐	玉葱、人参、ピーマン しめじ、キャベツ 人参、干し椎茸、ねぎ、こんにゃく 白菜、人参、水菜	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん ケチャップ 酢、酒	牛乳 オレンジゼリー	455
9	木	ごはん 鮭のレモン蒸し 小松菜としめじの納豆和え 五目汁	鮭 納豆、ちりめんじゃこ 鶏肉	レモン、キャベツ、人参 ブロッコリー 小松菜、しめじ、わかめ 玉葱、人参、白菜、えのき、みつば	米 米麴 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん	牛乳 お麩ラスク	408
10	金	ごはん 回鍋肉 切干大根のナムル みそ汁	豚肉、みそ みそ、豆腐、油揚げ	キャベツ、ピーマン、人参 にんにく 切干大根、きゅうり、人参 わかめ、ねぎ	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま、ごま油	出汁、塩 醤油 酒 テンメンジャン	牛乳 クッキー	474
13	月	ごはん 赤魚の柚子しょうゆがけ ㊟ しらたきのしらす和え ㊟ 赤だし	赤魚、卵 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	柚子、キャベツ、人参、豆苗 きゅうり、人参、しらたき えのき、わかめ、みつば	米 砂糖、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん 酢	牛乳 カルピスゼリー	371
14	火	ポークカレー カルシウムサラダ フルーツ	豚肉、鶏レバー ちりめんじゃこ チーズ、大豆	玉葱、人参、しめじ キャベツ、玉葱、人参 水菜 バナナ	米、じゃがいも 油、砂糖	カレールーウ 醤油 塩	牛乳 豆腐ボンデケーキ	485
15	水	ごはん カレイのピカタ 新ごぼうのしぐれ煮 みそ汁	カレイ、卵 牛乳、チーズ 牛肉 みそ、厚揚げ	キャベツ、にら、パプリカ 玉葱、トマト缶 ごぼう、生姜、こんにゃく、ねぎ キャベツ、人参、水菜	米 薄力粉、油 じゃがいも 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 マドレーヌ	498
16	木	フォカッチャ 油淋鶏 春雨サラダ わかめスープ	鶏肉 卵	生姜、にんにく、白ネギ キャベツ、豆苗、トマト きゅうり、人参 わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 薄力粉、油 砂糖 春雨	出汁、塩 醤油 みりん、酢 こしょう、酒 イースト マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト	463

17	金	ごはん 鯖の味噌煮 春キャベツの酢の物 ㊟ のっぺい汁	鯖、みそ、卵 ちりめんじゃこ 鶏肉	生姜、もやし、にら、人参 キャベツ、きゅうり、わかめ 梅シロップ 大根、人参、白菜、椎茸、ねぎ	米 砂糖 片栗粉	出汁、塩 醤油 みりん 酢 酒	牛乳 ホットケーキ	418
20	月	ごはん 豚肉のスタミナ焼き たけのこの酢みそ和え ㊟ みそ汁	豚肉 みそ みそ	玉葱、人参、にら、しめじ もやし、にんにく、生姜 たけのこ、わかめ もずく、舞茸、ねぎ	米 片栗粉、ごま油 砂糖 長芋	出汁、塩 醤油 みりん 酢 酒	牛乳 カステラ	415
21	火	貝だくさんうどん 新じゃがとひじきのほっこり煮 フルーツ	豚肉、厚揚げ じゃがいも、砂糖、ごま油	大根、人参、キャベツ しめじ、エリンギ、ねぎ ひじき、人参、しらたき バナナ	うどん	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 フレンチトースト	392
22	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁	合挽ミンチ、卵 豆腐、牛乳 みそ	玉葱、人参、ひじき キャベツ、きゅうり、トマト ごぼう、人参 白菜、人参、エリンギ、ねぎ	米 パン粉、油 ごま、砂糖	出汁、塩 醤油 酢 マヨネーズ こしょう	牛乳 りんごゼリー	433
23	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 高野豆腐の卵とじ すまし汁	鮭、みそ 高野豆腐、卵	キャベツ、玉葱、人参 しめじ、りんご 人参、きぬさや しめじ、わかめ、水菜	米 バター、砂糖 砂糖 麩	出汁、塩 醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 ポテトフライ	418
24	金	たけのこごはん ㊟ 鶏肉の香草焼き ポテト金平 豆乳みそ汁	油揚げ 鶏肉 みそ、豆乳、油揚げ	たけのこ、人参 ローズマリー、キャベツ 人参、ブロッコリー 人参、いんげん、こんにゃく 白菜、舞茸、ねぎ	米 米麴 じゃがいも、砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ココア蒸しパン	499
27	月	ごはん 鯖の梅煮 ㊟ ミニ筑前煮 みそ汁	鯖 鶏肉、厚揚げ みそ、豆腐、油揚げ	梅干し、わかめ、もやし にら、人参 ごぼう、人参、蓮根、大根 こんにゃく、いんげん えのき、ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 パウンドケーキ	475
28	火	ごはん ポークチャップ もやしとにらのじゃこ和え みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、しめじ、キャベツ ブロッコリー もやし、にら、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、油 砂糖	出汁、塩 醤油 ケチャップ 酢 こしょう	牛乳 ぶどうゼリー	412
29	水							
30	木	ごはん ホキのフライ 棒棒鶏風サラダ 赤だし	ホキ 鶏肉 みそ、厚揚げ	キャベツ、豆苗、人参、りんご きゅうり、もやし、トマト わかめ、みつば	米 薄力粉、パン粉、油 ごま、砂糖、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 醤油 酢 こしょう	牛乳 ポップコーン	427

- ・給食は和食中心の献立を工夫しています。
- ・アレルギー対応は随時行なっています。
- ・太字 ㊟ のついている料理は、丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。
- ・太字 ㊟ は当法人で販売している『カルシウムレシピ集』に掲載されているレシピです。
- ・契約農家からお米を仕入れ、七分づきで提供しています。
- ・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
- ・今月使用している旬の食材は、新ごぼう、たけのこ、長芋、にら、みつばです。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	442kcal	450kcal
たんぱく質	17.7g	16.8g
脂質	14.3g	16.0g
炭水化物	56.2g	70.0g