

# 献立表

2026/04月分

あおば保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	水	煮豆	ゆかりごはん,大根のみそ汁,白身魚のねぎソース,小松菜のおかか 和え,パイナップル	にんじんポンデケーキ,牛乳
02	木	ヨーグルト	親子うどん,豆腐しゅうまい,かぼちゃサラダ,いちご,牛乳	金平ごぼうごはん
03	金	バナナ	ごはん,厚揚げのみそ汁,豚肉のしょうが焼き,切干大根の甘酢和え, オレンジ	パンプディング,牛乳
04	土	ふかし芋	トマトスパゲッティ,ハンバーグ,ブロッコリーとコーンサラダ,バナナ,豆 乳	レーズンケーキ
05	日	小魚せんべい	ごはん,みそ汁,赤魚の煮付け,ひじきと人参の煮物,オレンジ	ビスケット,牛乳
06	月	かぼちゃペースト	ごはん,青菜とわかめのみそ汁,牛肉じゃがカレー風味,さんまの梅煮, グレープフルーツ	りんごケーキ,牛乳
07	火	いちご豆乳	ロールパン,とろとろコーンスープ,鶏肉のマーマレード焼き,ハムサラ ダ,バナナ	海苔じゃこおにぎり
08	水	小魚(0歳児チーズ)	麦ごはん,けんちん汁,納豆のおとし揚げ,竹の子のおかか煮,オレン ジ	きな粉トースト,牛乳
09	木	ヨーグルト	しょうゆ野菜ラーメン,焼き餃子,さつま芋のバター焼き,パイナップル, 牛乳	えびピラフ
10	金	バナナ	お赤飯(祝),花麩のすまし汁,鶏肉のやわらか照つけ,さわやかサラ ダ,おめでとうデザート(0歳オレンジ)	サクサククッキー,牛乳
11	土	豆乳	ふりかけごはん,小松菜のみそ汁,さばの塩焼き,じゃがいもの甘煮,バ ナナ	マカロニきな粉
12	日	小魚せんべい	ソース焼きそば,さつま芋の甘煮,キウイフルーツ,牛乳	ジャムサンドクラッカー
13	月	きなこ豆	ごはん,ほうれん草のみそ汁,鮭の野菜あんかけ,れんこんとさつま揚 げ煮,グレープフルーツ	コーンチーズパン,牛乳
14	火	牛乳	コッペパン,ポテトスープ,茄子のミートソース焼き,えびと豆のサラダ, バナナ	にんじんおやき
15	水	野菜スティック	発芽玄米ごはん,はるさめスープ,酢豚,かにかまの中華和え,オレン ジ	ごまスコーン,牛乳
16	木	さつまいも	【ご当地:沖縄】ソーキそば風,カレー春巻き,にんじんシリシリ,パイ ナップル,牛乳	野菜納豆丼
17	金	チーズ	豆ごはん,小松菜と麩のみそ汁,さばの磯風味,じゃが芋とひき肉の煮 物,いちご	かぼちゃのパンケーキ,牛乳
18	土	ふかし芋	ハヤシライス,ハムステーキ,ブロッコリーのソテー,バナナ,豆乳	お麩ラスク
19	日	牛乳	ごはん,みそ汁,肉団子,切干し大根の旨煮,キウイフルーツ	せんべい
20	月	煮豆	ごはん,春キャベツとあさりのみそ汁,鶏肉のかりん揚げ,もやしとかま ぼこ和え,オレンジ	おかず蒸しパン,牛乳
21	火	牛乳	食パン,ポトフ風スープ,豆腐のキッシュ,キャベツとチキンのサラダ,バ ナナ	青菜としらすのおにぎり
22	水	さつまいも	麦ごはん,なめこのみそ汁,鶏肉と野菜炒め,いわしのみぞれ煮,パイ ナップル	ケーキサレ,牛乳
23	木	ヨーグルト	ニラ焼きそば,ふっくら肉団子,チーズサラダ,グレープフルーツ,牛乳	大豆ごはん
24	金	野菜スティック	タコライス風ごはん,みず菜のスープ,ポテトサラダ,誕生会ケーキ	食育:ツナサンド,牛乳
25	土	豆乳	ごはん,油揚げのみそ汁,かおいの照り焼き,青菜のおかかあえ,バナ ナ	ココア蒸しパン
26	日	小魚せんべい	ごはん,みそ汁,ハンバーグ,ひじきと人参の煮物,キウイフルーツ	ビスケット,牛乳
27	月	かぼちゃペースト	ごはん,なすとモロヘイヤのみそ汁,赤魚の塩こうじ焼き,炒り豆腐,オレ ンジ	レモンケーキ,牛乳
28	火	ヨーグルト	ベベロンチーノ風スパゲッティ,ローストチキン,ミモザサラダ,いちご, 牛乳	桜海老の炊き込みごはん
29	水	牛乳	焼きうどん,わかめスープ,かぼちゃのそぼろあん,オレンジ	いちごヨーグルト
30	木	煮豆	ウインナーカレー,ほうれん草オムレツ,ブロッコリーのサラダ,グレー プフルーツ,牛乳	マカロニきな粉

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	488	20	15.7	231	2.1	204	0.28	0.38	32	4.4	1.4
目標量	463	18.5	14.4	213	2.1	188	0.25	0.35	28	4	1.4
充足率(%)	105	108	109	108	100	109	112	109	114	110	100