

2026年4月献立表

保育所

日 (曜日)	13・27 日(月)	14・28 日(火)	1・15 日(水)	2・16・30 日(木)	3・17 日(金)	4・18 日(土)	日 (曜日)	6・20 日(月)	7・21 日(火)	8・22 日(水)	9・23 日(木)	10・24 日(金)	11・25 日(土)						
昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのサラダ じゃがいもと にんじんのスープ	ごはん さわらのしょうが煮 ほうれんそうの おかか和え だいこんと しめじのみそ汁	ツナケチャップ スパゲティ キャベツと たまねぎのスープ	ごはん 豚汁 ちんげん菜の浸し	ハヤシライス キャベツと コーンのサラダ	ごはん 大根のそぼろ煮 小松菜の酢の物	昼食	豚井 えのきたけと 油揚げのみそ汁	ごはん バーベキューチキン ブロッコリーの おかか和え とうふと たまねぎのみそ汁	ごはん 肉豆腐 ちんげん菜の 甘酢和え	パン クリームシチュー キャベツのサラダ	ごはん 魚の天ぷら 小松菜の浸し ★若竹汁	カレーうどん ほうれんそうと もやしのナムル						
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児		材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児				
	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	スパゲティ	30.0 45.0		米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	パン	40.0 60.0	米	40.0 50.0	ゆでうどん	100 150
	鶏肉	50.0 60.0	さわら	40.0 50.0	ツナ油漬缶	20.0 25.0		豚肉	25.0 30.0	たまねぎ	37.6 56.4	鶏ミンチ	20.0 25.0	鶏肉(細切れ)	25.0 35.0	白身魚	40.0 50.0	豚肉	25.0 30.0
	にんにく	0.3 0.3	しょうが	0.6 0.8	たまねぎ	28.2 37.6		油揚げ	7.0 10.0	じゃがいも	22.5 36.0	だいこん	54.0 63.0	じゃがいも	40.5 54.0	食塩	0.1 0.2	たまねぎ	1.9 2.8
	濃口しょうゆ	4.0 5.0	砂糖	1.5 2.0	にんじん	9.7 14.6		にんじん	6.8 9.7	にんじん	14.6 19.4	にんじん	14.6 19.4	たまねぎ	37.6 47.0	小麦粉	4.0 5.0	油	2.0 3.0
	マーマレード	6.0 7.0	濃口しょうゆ	3.0 4.0	ピーマン	4.3 5.9		だいこん	18.0 27.0	油	2.0 3.0	厚揚げ	15.0 20.0	たまねぎ	47.0 56.4	水	4.0 5.0	カレー粉	0.3 0.5
	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0	マヨネーズ(無塩)	5.0 7.0		じゃがいも	18.0 27.0	スープの素	0.7 1.0	油	1.5 2.0	はくさい	9.4 18.8	揚げ油	7.0 9.0	濃口しょうゆ	3.0 4.0
	ブロッコリー	20.0 25.0	ほうれんそう	27.0 36.0	ケチャップ	10.0 15.0		青ねぎ	1.9 2.8	水	70.0 100.0	砂糖	1.0 1.5	青ねぎ	2.8 4.7	バター	1.5 2.0	ウスターソース	2.5 3.0
	にんじん	6.8 9.7	にんじん	6.8 9.7	食塩	0.0 0.0		みそ	5.0 7.0	ケチャップ	15.0 20.0	薄口しょうゆ	4.0 6.0	水	60.0 90.0	スープの素	1.0 1.5	スープの素	1.0 1.5
油	1.5 2.0	花かつお	0.5 0.7	キャベツ	12.8 17.0	けずりぶし	2.0 3.0	ウスターソース	2.0 3.0	みりん	1.0 1.5	濃口しょうゆ	3.0 4.0	牛乳	50.0 70.0	花かつお	0.5 0.7		
酢	2.0 2.5	薄口しょうゆ	0.7 1.0	たまねぎ	9.4 14.1	水	100 140	赤ぶどう酒	2.5 4.0	片栗粉	3.0 5.0	米粉	3.0 5.0	米粉	3.0 5.0	水	140 180		
食塩	0.1 0.1	だいこん	22.5 27.0	スープの素	0.8 1.0	ちんげん菜	25.5 34.0	米粉	3.0 5.0	水	60.0 80.0	食塩	0.2 0.3	食塩	0.2 0.3	たけのこ	3.5 5.0		
砂糖	0.4 0.5	しめじ	6.3 9.0	薄口しょうゆ	0.8 1.0	にんじん	6.8 9.7	キャベツ	21.3 29.8	片栗粉	3.0 5.0	みりん	0.7 1.0	水	15.0 20.0	干わかめ	0.2 0.3		
じゃがいも	18.0 27.0	みそ	4.8 6.0	水	100 125	花かつお	0.5 0.7	油	1.5 2.0	小松菜	25.5 34.0	水	15.0 20.0	キャベツ	25.5 34.0	とうふ	20.0 30.0		
にんじん	11.6 14.6	けずりぶし	2.0 2.5	濃口しょうゆ	0.7 1.0	酢	2.0 2.5	にんじん	6.8 9.7	にんじん	6.8 9.7	油	1.5 2.0	にんじん	6.8 9.7	薄口しょうゆ	3.2 4.0		
スープの素	0.8 1.0	水	100 125	濃口しょうゆ	0.7 1.0	食塩	0.1 0.1	酢	1.8 2.0	酢	1.8 2.0	酢	2.0 2.5	油	1.5 2.0	だしこんぶ	0.8 1.0		
薄口しょうゆ	0.8 1.0			砂糖	0.4 0.5	砂糖	0.4 0.5	砂糖	0.5 0.7	薄口しょうゆ	0.5 0.7	薄口しょうゆ	0.6 0.7	薄口しょうゆ	0.6 0.7	薄口しょうゆ	1.2 1.5		
水	100 125																ごま油	0.5 0.8	
<p><もうひとくち!メモ> 京都は古くからたけのこの有名な産地です。今月の給食では、若竹汁に使用しています。 若竹汁のたけのことわかめのように、食材どうしがお互いのおいしさを引き立てあう 組み合わせを「であいもん」といいます。どちらも春先が旬の食材で、古くから 定番の組み合わせです。</p>																			
<p>*重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。 *少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)</p>																			
おやつ	牛乳 こむぎちゃんケーキ	お茶 くだもの	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 りんごかんてん	牛乳 ジャムヨーグルト	牛乳 ちんすこう	おやつ	牛乳 揚げないじゃがポテト	牛乳 ポップコーン (キャラメル)	牛乳 さくら色蒸しパン (ストロベリー蒸しパン)	牛乳 塩おにぎり	牛乳 くだもの	牛乳 のりごまおにぎり						
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児		材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児				
	牛乳	100 125	お茶		牛乳	100 125		牛乳	100 125	牛乳	100 125	牛乳	100 125	牛乳	100 125				
	小麦粉	15.0 20.0	バナナ	60.0 90.0	米	25.0 30.0		棒かんてん	0.7 0.7	ヨーグルト(無糖)	65.0 65.0	小麦粉	14.0 14.0	水	50.0 50.0				
	ベーキングパウダー	0.8 1.0			ゆかり粉	0.2 0.3		水	50.0 50.0	いちごジャム	15.0 15.0	砂糖	6.0 6.0	砂糖	8.0 8.0				
	水	15.0 20.0						砂糖	8.0 8.0			油	6.0 6.0						
	砂糖	4.0 5.0	28日(火)		100%りんご	50.0 50.0						油	1.0 1.5	油	1.0 1.5				
	油	3.0 4.0	牛乳	100 125								食塩	0.0 0.0	食塩	0.0 0.0				
			バナナ	60.0 90.0								砂糖	1.4 2.0	砂糖	1.4 2.0				
												水	3.0 4.0	水	3.0 4.0				

○みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

☆出汁に使用するけずりぶしには、かつお以外の魚()が含まれています。

★今月のおばんざいは、「若竹汁」です。