

給食予定献立表 2026年4月

明の守みに学園
3歳以上(A)

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤く・血や肉になるもの	緑く・からだの骨子をまえるもの	黄く・力や体温となるもの			献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1	水	昼	マーボー春雨 ネギのナムル 豆腐のスープ ごはん	豚ミンチ、赤みそ 木綿豆腐	玉葱、人参、しいたけ、にら ほうれん草、もやし、人参 青葱	春雨、サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、ゴマ油、白ごま 米	3時	チーズスコーン スキムミルク	ホットケーキミックス、マーガリン、卵、牛乳 スキムミルク、チーズ スキムミルク	
2	木	昼	鶏の竜田揚げ キャベツとしらすの酢の物 大根の味噌汁 ごはん	鶏モモ肉 しらす干し 刻み揚げ、みそ	おろし生姜、アロココー キャベツ、人参 大根	さとう、片栗粉、サラダ油 さとう 米	3時	シフォンケーキ スキムミルク	ハイショウ、さとう、水、クレーン糖 スキムミルク	
3	金	昼	カレーライス 海苔サラダ 果物(バナナ缶)	豚小間肉 海苔サラダ	玉葱、人参 オクラ、コーン ハクイ	米、じゃがいも、サラダ油 ゴマ油、レタス	3時	マドレーヌ スキムミルク	ホットケーキミックス、さとう、マーガリン、卵、牛乳 スキムミルク	
4	土	昼	筑前煮 揚げのお浸し 鮎の味噌汁 ごはん	鶏モモ肉 刻み揚げ かたわかめ、みそ	ごぼう、れんこん、人参、クリンピース 白菜	里芋、こんにやく、さとう 白ごま、さとう おつゆ鮎 米	3時	ウエハース サラダせんべい スキムミルク	ウエハース(ハニ)、 ソフトクリーム スキムミルク	
6	月	昼	赤魚の煮付け いんげんのきなこ和え 厚揚げの味噌汁 ごはん	赤魚 きな粉 絹揚げ、みそ	生薬、れんこん インゲン、人参 玉葱	さとう 米	3時	ごま入りクッキー スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、黒ごま 塩 スキムミルク	
7	火	昼	牛肉のフルコキ しる葉の磯和え ニラのスープ ごはん	牛もも肉 きざみのり	おろし生姜、玉葱、ピーマン、赤ピーマン おろし生姜 しるな、人参 にら、カラワケ	サラダ油、サラダ油、さとう、白ごま、白ごま 米	3時	もものやわらかムース お茶	デザート、ムース、ピーマン、牛乳	
8	水	昼	照り焼きチキン ピーマンステーキ わかめの味噌汁 ごはん	鶏モモ肉 かたわかめ、みそ	オクラ 玉葱、人参、チンゲン菜 白ねぎ	さとう ピーマン、サラダ油 米	3時	ふかし芋 スキムミルク	さつまいも、塩 スキムミルク	
9	木	昼	豚肉のみそ炒め ひじきの炒り煮 しめじの漬汁 ごはん	豚小間肉、赤みそ 芽ひじき、さつま揚げ	キャベツ、玉葱、人参 人参、グリーンピース しめじ、大根の葉	サラダ油、さとう サラダ油、さとう 米	3時	お昼のラスク スキムミルク	おつゆ鮎、マーガリン、さとう スキムミルク	
10	金	昼	夏へてみよう！小学校給食 たけのこごはん 鶏肉のいそべあげ わかたけ汁	刻み揚げ 鶏モモ肉、あおさのり かたわかめ、木綿豆腐	たけのこ、人参、グリーンピース かぼちゃ たけのこ、人参、しめじ、みつば	米、さとう 天ぷら粉、サラダ油 米	3時	キョロキョロケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス、人参、サラダ油 スキムミルク	
11	土	昼	中華丼 もやしの巻和え きくらげのスープ	豚小間肉、かまぼこ もやし、ピーマン、人参 きくらげ	白菜、玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜 もやし、ピーマン、人参 きくらげ	米、サラダ油、片栗粉 さとう、ゴマ油 春雨	3時	エースコイン 満月ポン スキムミルク	エースコイン 満月ポン、うさぎ小判 スキムミルク	
13	月	昼	さつとうどん ゆで豚サラダ 果物(オレンジ)	寿司揚げ、かまぼこ、とろろ昆布 豚モモ肉、みそ	青葱 おろし生姜、キャベツ、コーン、人参 オレンジ	うどん、さとう さとう、ゴマ油、白ごま 米	3時	五平もち お茶	米、赤みそ、さとう みりん風調味料、醤油 サラダ油	
14	火	昼	鶏肉のピカタ 人参サラダ オニオンスープ ごはん	鶏モモ肉、卵 しらす干し	インゲン 人参、アロココー 玉葱、大根の葉	小麦粉、サラダ油 サラダ油、さとう 米	3時	マシュマロサンド スキムミルク	ルヴァンクリーム、マシュマロ スキムミルク	
15	水	昼	鶏のねぎ味噌焼き ほうれん草の白和え えのきの漬汁 ごはん	さば、京風白みそ 完境豆腐	青葱、かぼちゃ ほうれん草、人参 えのき、かぶ	サラダ油 白ごま、さとう 米	3時	マーラーカーオ スキムミルク	ホットケーキミックス、卵、牛乳、三温糖 サラダ油、うすくち醤油 みりん風調味料 スキムミルク	
16	木	昼	豚肉と蓮根の炒め煮 五色和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	れんこん、玉葱、人参 きゅうり、もやし、人参、きくらげ、コーン 白ねぎ	こんにやく、サラダ油、さとう 里芋 米	3時	きなこハンカチトウ スキムミルク	煮干、さとう、サラダ油、きな粉 さとう スキムミルク	
17	金	昼	お誕生会 煮込みハンバーグ じゃが芋のソテー カレーのスープ ごはん	ハンバーグ ソテー、オリーブオイル漬	玉葱、マッシュルーム ピーマン ミックスベジタブル	サラダ油 じゃがいも、サラダ油 マカロニ 米	3時	お誕生会デザート プリンアラモード お茶	プリンの素、調整豆乳、水 ホットクリーム、ミカン缶	
18	土	昼	炊き込みごはん 小松菜の煮浸し 豚汁	鶏モモ肉、刻み揚げ さつま揚げ 豚小間肉、みそ	ごぼう、人参、干し椎茸 小松菜 大根、人参	米 こんにやく、サラダ油 米	3時	白い風船 スキムミルク	うすくち醤油、醤油、和風だし みりん風調味料、塩 和風だし、みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	
20	月	昼	和風オムレツ れんこんの金平 そうめんの味噌汁 ごはん	ムギ、卵 かたわかめ、みそ	玉葱、人参、干し椎茸、インゲン レタス、人参	さとう 糸こんにやく、サラダ油、さとう そうめん 米	3時	いちごババロア お茶	ハバロアの素、ストロベリー、牛乳 お茶	
21	火	昼	餅のかは焼き 卵の花 南瓜の味噌汁 ごはん	あじ おから みそ	おろし生姜、しらす 玉葱、人参、しいたけ、青葱 かぼちゃ、大根の葉	片栗粉、サラダ油、さとう さとう 米	3時	お好み焼き お茶	キャベツ、いもち、小麦粉、青葱 お好み焼き、サラダ油 お好み焼き、あおさのり 花かつお	
22	水	昼	鶏のマーレード焼き 彩りソテー コーンのスープ ごはん	鶏モモ肉 卵	オレンジマレード もやし、人参 コーン、小松菜	サラダ油、さつま芋 サラダ油 米	3時	ハッピークッキー スキムミルク	バナナ、ホットケーキミックス サラダ油 スキムミルク	
23	木	昼	肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	豚小間肉、木綿豆腐 花かつお みそ	白菜、人参、えのき ブロッコリー、人参 玉葱	サラダ油、さとう おつゆ鮎 米	3時	黒糖煮しパン スキムミルク	蒸しパン、ワケガシ、水、黒砂糖 スキムミルク	
24	金	昼	春野菜のクリームシチュー アスパラのサラダ 果物(黄桃) 食パン	鶏モモ肉 ロースハム	キャベツ、玉葱、人参、グリーンピース アスパラ、スライス、コーン 黄桃缶	じゃがいも、サラダ油 サザンレタス	3時	たぬきおにぎり お茶	シチューの素(クリーム)、チキンコンソメ お茶	
25	土	昼	豚肉のごまだれ炒め 大根のゆかり和え しるなの味噌汁 ごはん	豚小間肉 刻み揚げ、みそ	玉葱、キャベツ 大根、きゅうり しるな	サラダ油、ねりごま(白)、さとう 米	3時	マリモスクット スキムミルク	マリモスクット アンパンマンソフト煎餅 スキムミルク	
27	月	昼	さばの塩焼き はんぺんの卵とじ ちんげん菜の味噌汁 ごはん	さば はんぺん、卵 みそ	大根、おろし、レモン 玉葱、人参、グリーンピース チンゲン菜	さとう おつゆ鮎 米	3時	抹茶ドーナツ スキムミルク	ホットケーキミックス、絹ごし豆腐 グリーンティー、サラダ油 スキムミルク	
28	火	昼	チロリタン ポテトサラダ ほうれん草のスープ	ベーコン お魚ソーセージ	玉葱、人参、ピーマン シカスベジタブル ほうれん草、マッシュルーム	ムネケイ、サラダ油、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ チキンコンソメ	3時	煎餅おにぎり お茶	米、菜めし	
30	木	昼	鶏のごま焼き 五目煮 キャベツの味噌汁 ごはん	鶏モモ肉 大豆水煮 みそ	アロココー 人参、グリーンピース キャベツ、青葱	マヨネーズ、パン粉、白ごま、サラダ油 里芋、こんにやく、さとう 米	3時	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素、マスカット	

献立種類	3歳以上(A)				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	498 kcal	18.4 g	12.0 g	81.9 g	2.0 g

※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
 ※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

