



2026年4月献立表



梅香学園

日付	曜日	おやつ(午前) ★0〜2歳児のみ	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		献立		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	水	花せんべい 牛乳	鮭の塩焼 ほうれん草のごま和え 麦ごはん 味噌汁 パイン	さけ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 玉ねぎ・わかめ パイン缶	油 すりごま白・砂糖 米・押麦 さつま芋	塩 醤油・みりん風調味料 だし	ジャム蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・いちごジャム 砂糖・豆乳・油 牛乳
2	木	豆花クッキー 牛乳	鶏肉の照焼 ツナとブロッコリーのソテー ごはん 味噌汁 バナナ	鶏肉 ツナ 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参 大根・玉ねぎ・干しいたけ バナナ	油・砂糖 油 米	醤油・みりん風調味料 コンソメ だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
3	金	クラッカー 牛乳	醤油ラーメン ボールしゅうまい オレンジ	豚肉 豚肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・白菜 玉ねぎ・コーン オレンジ	ラーメン・油・ごま油 でん粉・油	丸鶏がらスープ・塩・醤油・オイスターソース 塩・醤油・だし	赤しそおにぎり 麦茶	米 ゆかり 麦茶
6	月	メープルかりんとう 牛乳	ボークチャップ ころころきゅうり ごはん 味噌汁 黄桃	豚肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 きゅうり ほうれん草・白菜 黄桃缶	油・砂糖 米	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ 醤油・みりん風調味料・だし だし	五平餅 牛乳	米・でん粉・赤みそ 砂糖・油 牛乳
7	火	ミニのりすけ 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 オレンジ	鶏肉 赤みそ・白みそ	人参・きゅうり・コーン キャベツ・玉ねぎ・わかめ オレンジ	油 じゃが芋・ノンエッグマヨネーズ 米	塩こうじ 塩 だし	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・バナナ・レモン果汁 牛乳
8	水	花せんべい 牛乳	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ スープ バナナ	豚肉	玉ねぎ・人参・トマト缶 キャベツ・人参 コーン・ほうれん草・大根 バナナ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖	ケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・酢 コンソメ・塩	ふりかけおにぎり 麦茶	米・かつお節・青のり いりごま白・砂糖・醤油 麦茶
9	木	豆花クッキー 牛乳	白身魚の煮付け ビーフンソテー 麦ごはん 味噌汁 パイン	たら 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・ピーマン・人参 かぼちゃ・えのきたけ・キャベツ パイン缶	砂糖 ビーフン・油 米・押麦	だし・醤油・料理酒 丸鶏がらスープ だし	お好み焼き 牛乳	小麦粉・絹豆腐・豚肉・キャベツ 油・中濃ソース・青のり・かつお節 牛乳
10	金	クラッカー 牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん スープ マスカットゼリー	豆腐・豚肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ 人参・きゅうり 白菜・小松菜	油・砂糖・でん粉 春雨・ごま油・砂糖 米 じゃが芋 マスカットゼリーの素	醤油・料理酒・丸鶏がらスープ 酢・醤油 丸鶏がらスープ	ちんすこう風 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
13	月	メープルかりんとう 牛乳	カレーライス ツナサラダ りんご	豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン りんご	米・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	お米カレールウ・ケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油	野菜うどん 牛乳	うどん・白菜・ほうれん草・人参 だし・醤油・塩 牛乳
14	火	ミニのりすけ 牛乳	白身魚の竜田揚げ さつま芋の甘煮 麦ごはん 味噌汁 バナナ	たら 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参・ほうれん草 バナナ	砂糖・でん粉・油 さつま芋・砂糖 米・押麦	醤油・料理酒 だし・醤油 だし	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・絹豆腐 砂糖・小麦粉・グラニュー糖 牛乳
15	水	花せんべい 牛乳	スパゲティナポリタン コーンサラダ スープ みかん	あらびきウィンナー	ピーマン・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参・コーン ほうれん草・人参 みかん缶	スパゲティ・油・砂糖 油・砂糖 じゃが芋	ケチャップ・塩 醤油・酢 コンソメ・塩	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめご飯の素 麦茶
16	木	豆花クッキー 牛乳	豚大根 青梗菜のナムル ごはん 味噌汁 オレンジ	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・しょうが チンゲン菜・もやし・人参 玉ねぎ・ごぼう オレンジ	砂糖 いりごま白・砂糖・ごま油 米	醤油・みりん風調味料・だし 醤油・塩 だし	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・かぼちゃ 牛乳
17	金	クラッカー 牛乳	ミートローフ ツナサラダ ごはん ジュリアンスープ パイン	豚肉・豆腐 ツナ	玉ねぎ ブロッコリー・コーン キャベツ・玉ねぎ・人参 パイン缶	でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米	塩・ケチャップ・中濃ソース・みりん風調味料 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	ぶるぶるデザート（いちご） 麦茶	フルーチェ（いちご） 牛乳 麦茶
20	月	メープルかりんとう 牛乳	白身魚のタルタル焼 野菜サラダ 麦ごはん 豚汁 黄桃	たら 豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	パセリ・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・ほうれん草・人参 大根・人参 黄桃缶	小麦粉・油・ノンエッグマヨネーズ 油・砂糖・ごま油 米・押麦 里芋	塩 醤油・酢 だし	きなこドーナツ 牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油 牛乳
21	火	ミニのりすけ 牛乳	鶏（けい）ちゃん【郷土料理】 さつま芋のごまがらめ ごはん すまし汁 バナナ	鶏肉・赤みそ 凍り豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく ほうれん草・白菜 バナナ	油・砂糖 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米	醤油・みりん風調味料 みりん風調味料・醤油 だし・醤油・塩	マカロニナポリタン 牛乳	マカロニ・あらびきウィンナー・玉ねぎ・油 コーン・ケチャップ・塩 牛乳
22	水	花せんべい 牛乳	肉汁うどん ちくわの磯辺揚げ りんご	豚肉 ちくわ	ごぼう・人参・玉ねぎ・大根・だし昆布 青のり りんご	うどん 小麦粉・油	だし・醤油・みりん風調味料・塩 麦茶	きつねおにぎり 麦茶	米・油揚げ・醤油 砂糖・みりん風調味料 麦茶
23	木	豆花クッキー 牛乳	鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 ごはん 味噌汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ 絹豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参 玉ねぎ・干しいたけ オレンジ	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 米	醤油・料理酒 醤油・料理酒・だし だし	蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳 牛乳
24	金	クラッカー 牛乳	サバの味噌煮 野菜の納豆和え 麦ごはん すまし汁 パイン	さば・赤みそ ひきわり納豆	しょうが ほうれん草・人参 えのきたけ・わかめ・キャベツ パイン缶	砂糖 米・押麦	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・だし だし・醤油・塩	ジャムクッキー 牛乳	小麦粉・でん粉・油 いちごジャム・レモン果汁・砂糖 牛乳
27	月	メープルかりんとう 牛乳	豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 凍り豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが かぼちゃ ほうれん草・白菜 グレープフルーツ	油・砂糖 砂糖 米	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし	キャロットパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 牛乳
28	火	ミニのりすけ 牛乳	鶏肉のバーベキューソース ジャーマンポテト パン スープ バナナ	鶏肉 あらびきウィンナー	玉ねぎ・パセリ キャベツ・ほうれん草・人参 バナナ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋・油 バターロール	塩・料理酒・ウスターソース・ケチャップ・醤油・コンソメ コンソメ コンソメ・塩	みかんゼリー 牛乳	オレンジゼリーの素 みかん缶 牛乳
30	木	豆花クッキー 牛乳	カレーうどん キャベツのおかか和え パイン	豚肉・油揚げ かつお節	玉ねぎ・人参・きぬさや・だし昆布 キャベツ・ほうれん草・人参 パイン缶	うどん・砂糖	だし・醤油・お米カレールウ 醤油・みりん風調味料・だし	焼きおにぎり 麦茶	米・油 醤油・みりん風調味料 麦茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★補食にはせんべい、ビスケット等のおやつとお茶を提供します。

栄養価の平均 エネルギー（エ）546kcal たんぱく質（た）20.9g 脂質（脂）15.3g 食塩相当量（食塩）1.7g