

2026年04月

献立表

岡垣町立中部保育所

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ちくわの磯辺揚げ キャベツのごま和え すまし汁 フルーツミックス	牛乳 菓子(かっぱえびせん)	小麦粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、木綿豆腐、鶏肉、かまぼこ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ、すりごま、あおのり、こんぶ(だし用)、フルーツミックス	お茶 さつまいもせんべい 食パン
2	木	野菜炒め 新じゃがの味噌汁 バナナ	お茶 動物ビスケット	じゃがいも、油	豚肉、味噌、天ぷら、かまぼこ、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、わかめ、もやし、ピーマン、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット 白飯
3	金	白身魚の煮付 小松菜のお浸し ソーメンの味噌汁 リンゴ	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	干しとうめん、砂糖	牛乳、白身魚、味噌、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	お茶 バナナ 麦飯 ふりかけ
4	土	天ぷらうどん バナナ	牛乳 お茶 パン(メロンパン)	干しうどん、砂糖	牛乳、天ぷら、鶏肉、かまぼこ、いわし(煮干し)	わかめ、バナナ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	お茶 赤ちゃんせんべい
6	月	チキンカレー ツナサラダ みかん	牛乳 菓子(ビスコ)	じゃがいも、小麦粉、アレルギー用マーガリン、油	牛乳、卵、鶏肉、ツナ油漬、粉チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、みかん、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、チャツネ、にんにく、しょうが	お茶 豆乳クッキー 麦飯
7	火	卵焼き 野菜のポン酢和え さつま汁 オレンジ	ココアミルク 菓子(おととつ)	さつまいも、砂糖、油	卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、味噌、ちくわ、鶏肉、いわし(煮干し)	はくさい、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、みずな、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい 白飯 ふりかけ
8	水	酢鳥風 中華スープ リンゴ	飲むヨーグルト 菓子(ミニサラダ一番)	片栗粉、油、砂糖、ごま油	飲むヨーグルト、鶏肉、かまぼこ、豚肉、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、にんじん、ピーマン、わかめ、黒きくらげ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい 食パン
9	木	厚揚げと春キャベツの味噌炒め 汁ビーフン バナナ	ミルク 菓子(マリービスケット)	ビーフン、油、砂糖、ごま油	厚揚げ、豚肉、脱脂粉乳、かまぼこ、味噌、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、いんげん、にら、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット コッペパン
10	金	白身魚の唐揚げ 切干大根の炒め煮 玉葱の味噌汁 パイ	牛乳 菓子(ハーベスト)	片栗粉、油、砂糖	牛乳、白身魚、木綿豆腐、味噌、天ぷら、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、わかめ、切り干しだいこん、すりごま、こんぶ(だし用)、パイ	お茶 バナナ いりこ菜飯
11	土	スパゲティミートソース バナナ 牛乳	お茶 パン(デニッシュパン)	デニッシュパン、スパゲティ、油	牛乳、ウインナー、粉チーズ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	お茶 赤ちゃんせんべい
13	月	クリームシチュー コーンのサラダ フルーツミックス	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ、黒砂糖、小麦粉、アレルギー用マーガリン、油、砂糖	卵、牛乳、ツナ油漬、鶏肉、きな粉、脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、フルーツミックス	お茶 豆乳クッキー ロールパン
14	火	豚肉のカレー焼き スパゲティのケチャップ和え 豆乳味噌汁 オレンジ	ココアミルク ジャムチーズサンド	食パン、スパゲティ、小麦粉、焼ふ、油	豚肉(ヒレ)、豆乳、スライスチーズ、脱脂粉乳、味噌、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい 麦飯 ふりかけ
15	水	ソーセージと野菜のソテー ミネストローネ バナナ	牛乳 菓子(ギンビスアスパラ)	じゃがいも、マカロニ、油	牛乳、魚肉ソーセージ、ベーコン、いわし(煮干し)	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい クロワッサン
16	木	白身魚のフライ パンブキンサラダ 野菜スープ プリン	お茶 おにぎり	米、パン粉、小麦粉、油	ホキ、卵、鶏肉、ハム、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、コーン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット コッペパン
17	金	ちくわとひじきの卵とじ チンゲン菜の味噌汁 リンゴ	牛乳 マドレーヌ	小麦粉、砂糖、アレルギー用マーガリン、焼ふ、油	牛乳、卵、ちくわ、凍り豆腐、味噌、鶏肉、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、ひじき、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、すりごま、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ 菜飯
18	土	チャンポン バナナ	牛乳 パン(かぼちゃパン)	かぼちゃパン、干し中華めん	牛乳、豚肉、天ぷら、かまぼこ、いわし(煮干し)	もやし、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、黒きくらげ、こんぶ(だし用)	お茶 赤ちゃんせんべい

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	月	ブラウンシチュー マカロニサラダ 黄桃	牛乳 バナナパンケーキ	じゃがいも、ホットケーキ粉、マカロニ、小麦粉、アレルギー用マーガリン、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉、ツナ油漬、粉チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、黄桃、バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、トマトピューレ、	お茶 豆乳クッキー クロワッサン
21	火	鶏レバーとさつま芋の揚げからめ キャベツのゆかり和え はんぺん汁 パイ	ココアミルク ツナトースト	食パン(サンド用)、さつまいも、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	鶏レバー、スライスチーズ、脱脂粉乳、はんぺん、ツナ油漬、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが、パイ	牛乳 赤ちゃんせんべい 食パン
22	水	さばの塩焼き 昆布の炒め煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子(まがりせんべい)	じゃがいも、焼ふ、油、砂糖	牛乳、さば切り身、味噌、ちくわ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、えのきたけ、すりごま、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい 麦飯 ふりかけ
23	木	コーンご飯 ゼリー 鶏肉の唐揚げ 春キャベツのサラダ パスタスープ	ミルク ヨーグルト和え	米、片栗粉、スパゲティ、油、ごま油	鶏肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、魚肉ソーセージ、ベーコン、いわし(煮干し)	キャベツ、りんご、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	牛乳 ひこうきビスケット
24	金	オムレツ 焼き南瓜 小松菜の味噌汁 リンゴ	牛乳 小豆蒸しパン	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、こしあん、シュレットチーズ、ツナ油漬、味噌、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、かぼちゃ、こまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ 白飯
25	土	きつねうどん バナナ 牛乳	お茶 パン(クロワッサン)	クロワッサン、干しうどん	牛乳、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	お茶 赤ちゃんせんべい
27	月	ポークビーンズ スパゲティサラダ みかん	牛乳 ポップコーン	じゃがいも、スパゲティ、ポップコーン、油、砂糖	牛乳、卵、ひよこまめ(ゆで)、豚肉、脱脂粉乳、ハム、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、すりごま、みかん	お茶 豆乳クッキー ロールパン
28	火	マーボー豆腐 春雨スープ オレンジ	飲むヨーグルト 菓子(こつぶっこ)	はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	飲むヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、味噌、鶏肉、かまぼこ、いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、にんじん、干しいたけ、白葱、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい 白飯
30	木	肉じゃが わかめの味噌汁 バナナ	お茶 おにぎり	じゃがいも、米、油、砂糖	木綿豆腐、牛肉、味噌、いわし(煮干し)	たまねぎ、バナナ、糸こんにゃく、にんじん、わかめ、だいこん、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット 白飯
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				エネルギー	292 kcal	鉄	1.6 mg
				たんぱく質	14.2 g	カルシウム	205 mg
				脂質	10.0 g	ビタミンC	17 mg
				塩分	1.5 g	食物繊維	3.2 g

*○は完全給食の日です。お弁当はいりません。

*かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズには、卵の入っていない製品を使用しています。

*すこやかロールパン、コッペパンはアレルギー対応です。(卵・乳を使用していません。)

*牛乳は、13ヶ月からの提供になります。

*年齢等に合わせて、食材はカットして提供しています。

*既成のおやつは、アレルギー対応ではありません。

*塩・しょうゆ・ソース・ケチャップ・酒・みりん・酢の記載は除きます。

*都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

