

2026年4月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1	水	そぼろチャーハン ひじきマヨドレサラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	おかし	豚肉 ひじき 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり バナナ
2	木	チキンカツ ドレッシングサラダ わかめごはん 新たまねぎのみそ汁	ミニたいやき	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ 小豆
3	金	マーボー丼 麩のすまし汁【豆腐のすまし汁】 春キャベツのごま酢和え 【春キャベツの甘酢和え】	ドーナツ	豚肉 豆腐 みそ ちくわ 牛乳	米 片栗粉 ごま 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー
4	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 バナナ	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参 バナナ
6	月	かやくうどん (かやく煮込みうどん) ハッシュドポテト バナナ	鮭おにぎり	うすあげ かまぼこ わかめ 鮭 牛乳	うどん じゃがいも 米 ごま	人参 もやし しいたけ バナナ
7	火	からあげ マカロニサラダ 春キャベツのみそ汁 ふりかけごはん【米飯】 一口ゼリー【バナナ】	マドレーヌ	鶏肉 みそ 豆乳 牛乳	片栗粉 マカロニ 麩 米 ホットケーキミックス	生姜 キャベツ きゅうり 人参
8	水	チキンライス 和風マヨサラダ コンソメスープ 【豆腐のすまし汁】	豆乳 ホットケーキ	鶏肉 わかめ ベーコン 豆乳 牛乳	米 ホットケーキミックス いちごジャム	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
9	木	肉じゃが 七分つきごはん【米飯】 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	かりんとう トースト	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 米 食パン バター	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん バナナ
10	金	ポークカレーライス 春キャベツのツナそぼろ和え オレンジ	おかし	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ キャベツ ほうれん草 オレンジ
11	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 バナナ	せんべい	豚肉 牛乳	食パン 片栗粉 スティックパン	人参 たまねぎ バナナ
13	月	和風チャーハン ウィンナー ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】 バナナ	わかめ おにぎり	鮭 ウィンナー みそ わかめ 牛乳	米 ごま 麩	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり バナナ
14	火	白身魚のごまダレ焼き 【白身魚の照り焼き】 米飯 おひたし 新じゃがのみそ汁	ポパイケーキ	白身魚 みそ わかめ 豆乳 牛乳	ごま 米 じゃがいも ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 ほうれん草
15	水	ポテトコロッケ たけのこごはん マヨドレサラダ 豆腐のみそ汁	フレンチ トースト	うすあげ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	パン粉 じゃがいも 米 食パン	たけのこ キャベツ 人参 きゅうり
16	木	すきやき風煮物 米飯 新たまねぎのみそ汁 バナナ	ちんすこう	牛肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 小麦粉	人参 白菜 糸こんにゃく 小松菜 たまねぎ バナナ
17	金	春野菜の豆乳クリームシチュー 食パン オーロラサラダ オレンジ	ウエハース とせんべい	鶏肉 豆乳 牛乳	米 じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり オレンジ
18	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 バナナ	おかし	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり バナナ

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20	月	春野菜チャーハン 春キャベツとちくわの酢の物 豆腐のみそ汁 オレンジ	よもぎ 蒸しパン	魚肉ソーセージ ちくわ わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま 蒸しパン粉	人参 たまねぎ キャベツ とうもろこし アスパラガス きゅうり オレンジ よもぎ
21	火	白身魚フライ ゆかりごはん【米飯】 春キャベツとツナのサラダ かぼちゃのみそ汁	〈スペイン〉 チュロス	白身魚 シーチキン みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ
22	水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【さつまいもの煮物】 バナナ	おかか おにぎり	豚肉 なんと わかめ 花かつお 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 米	人参 白菜 もやし バナナ
23	木	筑前煮 七分つきごはん【米飯】 春キャベツのみそ汁 オレンジ	きなこ マフィン	鶏肉 ちくわ みそ きなこ 豆乳 大豆 牛乳	じゃがいも 米 麩 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん キャベツ オレンジ
24	金	ハヤシライス 小松菜とツナの和え物 オレンジ	せんべい	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ 小松菜 白菜 オレンジ
25	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 バナナ	ビスケット	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	人参 キャベツ きゅうり バナナ
27	月	鶏のあんかけ丼 ごまあえ【おひたし】 麩のみそ汁 【豆腐のみそ汁】	いちご風味 蒸しパン	鶏肉 かまぼこ みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 ごま 麩 いちごジャム 蒸しパン粉	人参 たまねぎ 白菜 小松菜
28	火	メンチカツ カレーマヨサラダ わかめごはん 新たまねぎのみそ汁	プリン	豚肉 わかめ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ
29	水	昭和の日 				
30	木	手羽元のさっぱり煮 麦ごはん【米飯】 新たまねぎサラダ 若竹汁	レモンケーキ	鶏肉 シーチキン わかめ 豆乳ヨーグルト 牛乳	米 ホットケーキミックス	生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 人参 たけのこ レモン

()内は基準値

4月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	479 (490) Kcal	16.4 (18.0) g	16.0 (15.0) g
3歳以上	580 (580) Kcal	20.7 (21.0) g	19.7 (17.0) g	1.7 (1.6) g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 世界の料理 スペイン ～

今年度も昨年度に引き続き、世界の料理を献立に取り入れていきたいと思ひます。

4月はスペインの「チュロス」をおやつに入れています。
 スペインのチュロスは、日本でよく見る甘いスイーツではなく、「シンプルで素朴な揚げパン」です。
 甘くなく、食事や軽食に近い感覚で、スペインではチュロス単体よりも、濃厚なホットチョコレートにつけて食べるのが定番だそうです。
 園では本場の甘くないチュロスをいただきます。
 本場のチュロスと日本のチュロスを食べ比べてみると面白いかもしれませんね！



