



亀有りりおっこ保育園 4月 給食献立表



令和8年

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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 ）	ご飯 すまし汁 鯖の味噌焼き 小松菜の磯香和え	デコポン 米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま(乾)	牛乳、さば、無塩バター、卵、かまぼこ、米みそ	いよかん、こまつな、はくさい、アルファルファもやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、焼きのり	牛乳100 お菓子 カルピス カップケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.0 g
2 （ 木 ）	麦パン クラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ	バナナ 麦パン、米、じゃがいも、油、砂糖、ごま(乾)	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、クリーム、あさり水煮缶、バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、トマト、マーマレード、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.3 g
3 （ 金 ）	カレーライス わかめスープ きゃべつとささ身のサラダ オレンジ	米、じゃがいも、焼ふ、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ささ身、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、オレンジ、ネーブル、きゅうり、生わかめ、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g
4 （ 土 ）	五目ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g
6 （ 月 ）	焼豚のチャーハン 中華スープ 春雨サラダ いちご	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、焼き豚、無塩バター、かまぼこ、ちくわ、きな粉、かにかまぼこ	いちご、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ピーマン	お菓子 牛乳100 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
7 （ 火 ）	麦パン 野菜スープ 白身魚のフライ きゅうりとコーンのサラダ	バナナ 麦パン、干しそうめん、フレンチドレッシング、油、砂糖、小麦粉、パン粉	牛乳、かかれい、かまぼこ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 448 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.5 g
8 （ 水 ）	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草の白和え	パイナップル(0.1歳バナナ) 米、ごま、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ	パイナップル、ほうれん草、たまねぎ、生わかめ、にんじん、糸みつば	牛乳100 お菓子 麦茶 いちごヨーグルト おせんべい	エネルギー 380.0 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.6 g
9 （ 木 ）	肉味噌ラーメン 麦茶 チンゲン菜の中華あえ デコポン	生中華めん、米、砂糖、ごま油、片栗粉、油、食パン	牛乳、豚ひき肉、米みそ	デコポン、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんにく、しょうが、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.0 g
10 （ 金 ）	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜の納豆あえ	グレープフルーツ 米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ、絹ごし豆腐	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.1 g
11 （ 土 ）	わかめうどん 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	ゆでうどん、マヨネーズ	牛乳、かまぼこ、油揚げ	トマトミックスジュース缶、りんご、ほうれん草、ブロッコリー、生わかめ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 309 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.8 g
13 （ 月 ）	親子丼 すまし汁 キャベツの胡麻マヨネーズあえ いちご	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、ちくわ、粉チーズ、バター	いちご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、ねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
14 （ 火 ）	麦パン コンソメスープ タラのクリームグラタン(ポルトガル) ブロッコリーのごま酢あえ デコポン	 ライ麦パン、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、ごま、砂糖、パン粉、油	牛乳、たら、ちくわ、卵、粉チーズ	たまねぎ、いよかん、ブロッコリー、にんじん、もやし、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.4 g
15 （ 水 ）	ご飯 すまし汁 鯖の味噌焼き 小松菜の磯香和え	バナナ 米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま(乾)	牛乳、さば、無塩バター、卵、かまぼこ、米みそ	バナナ、こまつな、はくさい、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.0 g

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。
※天候などによりメニューを変更することがあります。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
16 （ 木 ）	ちゃんぽんうどん 麦茶 ポテトサラダ グレープフルーツ	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g
17 （ 金 ）	麦パン コンソメスープ ミートローフ キャベツのツナサラダ	オレンジ 麦パン、パン粉、マヨネーズ	豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶	ぶどう果汁70%飲料、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
18 （ 土 ）	五目ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g
20 （ 月 ）	焼豚のチャーハン 中華スープ 春雨サラダ いちご	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、焼き豚、無塩バター、かまぼこ、ちくわ、きな粉、かにかまぼこ	いちご、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
21 （ 火 ）	麦パン 野菜スープ(ラッキー★) 白身魚のフライ きゅうりとコーンのサラダ	バナナ 麦パン、干しそうめん、フレンチドレッシング、油、砂糖、小麦粉、パン粉	牛乳、かかれい、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 447 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.5 g
22 （ 水 ）	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き パイナップル(0.1歳バナナ)	米、ごま、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ	パイナップル、ほうれん草、たまねぎ、生わかめ、にんじん、糸みつば	牛乳100 お菓子 麦茶 おせんべい いちごヨーグルト	エネルギー 380 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.6 g
23 （ 木 ）	肉味噌ラーメン 麦茶 チンゲン菜の中華あえ デコポン	生中華めん、米、砂糖、ごま油、片栗粉、油、食パン	牛乳、豚ひき肉、米みそ	デコポン、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんにく、しょうが、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.0 g
24 （ 金 ）	ご飯(グリーンピースのせ) みそ汁 肉じゃが 小松菜の納豆あえ グレープフルーツ	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ、絹ごし豆腐	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ、グリーンピース、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.2 g
25 （ 土 ）	わかめうどん 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	ゆでうどん、マヨネーズ	牛乳、かまぼこ、油揚げ	トマトミックスジュース缶、りんご、ほうれん草、ブロッコリー、生わかめ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 309 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.8 g
27 （ 月 ）	親子丼 すまし汁 キャベツの胡麻マヨネーズあえ いちご	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、ちくわ、粉チーズ、バター	いちご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、ねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
28 （ 火 ）	竹の子ご飯 豚汁 チンゲン菜のあえ物 パイナップル(0.1歳バナナ)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、豚肉、油揚げ、米みそ、しらす干し	パイナップル、チンゲンサイ、にんじん、だいごん、もやし、たけのこ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g
30 （ 木 ）	ちゃんぽんうどん 麦茶 ポテトサラダ グレープフルーツ	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・むらさき芋せんべい・人参せんべいから提供します。
※土曜日のおやつは、星食べよ・ヨーグルト・ホームパイ・ビスコ・雪の宿・ジョアの中から提供します。
※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。
今月の平均栄養価 エネルギー:476kcal たんぱく質:20.3g 脂質:15.2g
※栄養価は幼児量の数値になります。



亀有りりおっこ保育園 園長 澤地 峻



亀有りりおっこ保育園 4月 前期食献立表



令和8年 ※麦茶を提供しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
		おかゆ 白菜と人参煮	おかゆ キャベツとブロッコリー煮	おかゆ じゃが芋と玉ねぎ煮	おかゆ 人参と玉ねぎ煮
6	7	8	9	10	11
おかゆ 玉ねぎときゅうり煮	おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ ほうれん草と人参煮	おかゆ 人参と玉ねぎ煮	おかゆ じゃが芋とキャベツ煮	おかゆ ブロッコリーと人参煮
13	14	15	16	17	18
おかゆ きゅうりと白菜煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 白菜と人参煮	おかゆ じゃが芋ときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎとキャベツ煮	おかゆ 人参と玉ねぎ煮
20	21	22	23	24	25
おかゆ きゅうりと玉ねぎ煮	おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ ほうれん草と人参煮	おかゆ 人参と玉ねぎ煮	おかゆ じゃが芋とキャベツ煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
27	28	29	30		
おかゆ 白菜ときゅうり煮	おかゆ 大根と人参煮		おかゆ じゃが芋ときゅうり煮		

亀有りりおっこ保育園 4月 中期食・後期食献立表



令和8年 ※麦茶を提供しています。※離乳食の果物はバナナを提供しています。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
午前食			おかゆ 白菜と人参の味噌汁 小松菜のそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツとブロッコリーのスープ じゃがいもの豆腐煮 果物	おかゆ じゃがいもと玉ねぎのスープ きゅうりとそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ じゃがいもの白身魚煮 果物
午後食			人参と小松菜のおじや 白菜と白身魚塩煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎときゅうりのスープ ブロッコリーの白身魚煮 果物	キャベツと人参の味噌うどん 玉ねぎの豆腐煮 果物	じゃがいもと玉ねぎのうどん 人参のそぼろ煮 果物
	6	7	8	9	10	11
午前食	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ キャベツの白身魚塩煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 小松菜と豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参の味噌汁 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ きゅうりの豆腐煮 果物	おかゆ じゃが芋とキャベツのスープ 小松菜とそぼろ煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ ほうれん草の白身魚煮 果物
午後食	玉ねぎとキャベツのうどん きゅうりと豆腐煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと小松菜のスープ 人参のそぼろ煮 果物	人参と玉ねぎのおじや ほうれん草とそぼろ煮 果物	きゅうりと人参のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	小松菜とキャベツのうどん 人参の豆腐煮 果物	ほうれん草と人参のうどん ブロッコリーとそぼろ煮 果物
	13	14	15	16	17	18
午前食	おかゆ きゅうりと白菜のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 小松菜のそぼろ煮 果物	おかゆ じゃがいもときゅうりのスープ キャベツと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ じゃがいもの白身魚煮 果物
午後食	玉ねぎとキャベツのうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎとブロッコリーのスープ 人参の豆腐煮 果物	人参と小松菜のおじや 白菜と白身魚煮 果物	きゅうりとキャベツのうどん 人参と白身魚塩煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎときゅうりのスープ キャベツの豆腐煮 果物	じゃがいもと玉ねぎのうどん 人参のそぼろ煮 果物
	20	21	22	23	24	25
午前食	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ キャベツの白身魚塩煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 小松菜と豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参の味噌汁 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ きゅうりの豆腐煮 果物	おかゆ じゃが芋とキャベツのスープ 小松菜とそぼろ煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ ほうれん草の白身魚煮 果物
午後食	玉ねぎとキャベツのうどん きゅうりと豆腐煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと小松菜のスープ 人参のそぼろ煮 果物	人参と玉ねぎのおじや ほうれん草とそぼろ煮 果物	きゅうりと人参のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	小松菜とキャベツのうどん 人参の豆腐煮 果物	ほうれん草と人参のうどん ブロッコリーとそぼろ煮 果物
	27	28	29	30		
午前食	おかゆ きゅうりと白菜のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 大根と人参の味噌汁 じゃがいもの白身魚塩煮 果物		おかゆ じゃがいもときゅうりのスープ キャベツと豆腐煮 果物		
午後食	玉ねぎとキャベツのうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	大根とじゃがいものおじや 人参の豆腐煮 果物		きゅうりとキャベツのうどん 人参と白身魚塩煮 果物		