

令和8年度 4月 献立 表

ひまわりいしうちこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
1水	昼食	ご飯 肉じゃが 小松菜のおひたし フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	牛肉 かつお節	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、スキムミルク 牛乳	人参	
2木	昼食	ご飯 ポークチャップ ひじきサラダ フルーツ	米 油 ごま、油、砂糖	豚肉 ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜、人参 フルーツ	ケチャップ、ウスターソース、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイ缶	
3金	昼食	ご飯 クリームシチュー 春雨としらすのごま和え フルーツ	米 油、じゃがいも 春雨、すりごま、砂糖	豚肉、牛乳、スキムミルク、粉チーズ、 しらす干し	玉ねぎ、人参、グリーンピース 人参 フルーツ	シチュールー、塩、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	青のりラスク 牛乳	食パン、マヨネーズ	青のり 牛乳		
4土	昼食	焼きそば もやしのスープ フルーツ	中華麺、油	豚肉、いりこ、青のり わかめ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン もやし、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、ウスターソース、塩 中華だし、しょうゆ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
6月	昼食	ご飯 カレー豆腐 キャベツの甘酢和え フルーツ	米 油、片栗粉 砂糖	木綿豆腐、豚肉 しらす干し	玉ねぎ、人参、グリーンピース、干しいたけ キャベツ、人参 フルーツ	カレールー、ウスターソース、塩、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイ缶	
7火	昼食	ご飯 吉野煮 キャベツとコーンのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 油、砂糖	生揚げ、鶏もも肉 ハム	大根、人参、いんげんまめ キャベツ、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	牛乳	こんぶ佃煮	
8水	昼食	ご飯 白身魚のピカタ 粉ふき芋 けんちん汁 フルーツ	米 小麦粉 じゃがいも 油	白身魚、卵、粉チーズ 青のり 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	パセリ 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	こしょう、塩 しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
9木	昼食	おにぎり 鶏肉のからあげ スパゲティサラダ フルーツ	米 油、片栗粉 マヨネーズ、スパゲティ	炊き込みわかめ 鶏もも肉 ツナ	キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	塩 塩、こしょう
	午後おやつ	桜クッキー 牛乳	小麦粉、いちごジャム、片栗粉、油、砂糖	牛乳		
10金	昼食	ご飯 千草焼 ひじきの炒め煮 フルーツ	米 油、砂糖 油、砂糖	卵、牛ひき肉 木綿豆腐、かまぼこ、ひじき、油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ 人参、ピーマン フルーツ	塩 しょうゆ、だしの素
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、黒砂糖	牛乳、スキムミルク 牛乳		
11土	昼食	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、砂糖	牛ひき肉、粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、ホールトマト、しめじ、ピーマン 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
13月	昼食	ご飯 さわらの照り焼き 豚汁 フルーツ	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 里芋、板こんにゃく	さわら 豚肉、みそ	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
14火	昼食	ご飯 生揚げの野菜あんかけ 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 砂糖、片栗粉、ごま油 すりごま、ごま油	生揚げ、豚肉 サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 小松菜 フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	バナナヨーグルト おしゃぶり昆布		ヨーグルト、スキムミルク 昆布	バナナ	
15水	昼食	ご飯 まりあげ マカロニサラダ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、塩
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
16木	昼食	ご飯 鮭のムニエル レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	米 小麦粉、バター 砂糖 じゃがいも	鮭 鶏レバー みそ、いりこ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		牛乳	黄桃缶、パイ缶、みかん缶	

※

※

※