



2026年04月 たんぽぽ共同保育園 予定献立表

日 曜日	献立		材 料 名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ()は未満児
	昼 食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ふきご飯 ハンバーグ そら豆 もやし小松菜人参おかか和え 味噌汁(大根・なめこ)	ポテト餅 牛乳 美生柑	牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、脱脂粉乳、かつお節	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、パン粉	緑豆もやし、グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、だいこん、そらまめ、なめこ、ふき、にんじん、焼きのり	487.9(453.1) 22.4(20.8) 14.9(14.0) 1.9(1.7)
02 木	ごはん かれないの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ・長葱)	夕焼けおにぎり すまし汁(豆腐・万能ねぎ)	かれない、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす	七分つき米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油	かぼちゃ、にんじん、緑豆もやし、キャベツ、エリンギ、ねぎ、いんげん、万能ねぎ	435.9(403.8) 17.7(16.2) 3.5(3.2) 2.0(1.9)
03 金	☆入園・進級を祝う会☆ グリーンピースご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーおかかあえ 人参サラダ 味噌汁(高野豆腐・大根)	スイートポテト(卵なし) 牛乳 みかん寒天	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、生クリーム、凍り豆腐、かつお節	七分つき米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	みかん天然果汁、ブロッコリー、緑豆もやし、にんじん、こまつな、だいこん、グリーンピース、しょうが、かんてん(粉)	618.7(577.5) 27.7(25.3) 19.6(18.4) 1.6(1.5)
04 土	こぎつねごはん しらす入り野菜炒め さつま芋煮 味噌汁(大根・麩)	チーズパン 牛乳 デコボン	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、釜揚げしらす	七分つき米、ロールパン、さつまいも、焼ふ、三温糖、油	デコボン、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いんげん	509.5(477.8) 17.4(16.4) 12.3(11.9) 2.1(2.0)
06 月	ごはん 鰯の西京焼き さつま芋煮 切り昆布と野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・豆腐)	コーンマヨトースト(卵無しマヨ) 牛乳	牛乳、さわら、木綿豆腐、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	七分つき米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、油、三温糖	キャベツ、コーン缶、にんじん、しめじ、刻みこんぶ	498.0(464.3) 21.3(19.8) 15.5(14.7) 2.1(1.9)
07 火	ごはん 鶏の照り焼き スナッペンとう ひじきの煮物 味噌汁(大根・長葱)	さつま芋蒸しパン 牛乳	牛乳、鶏もも肉、だいたい水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	七分つき米、ホットケーキ粉、さつまいも、しらたき、ごま、ごま油、三温糖	だいこん、スナッペンとう、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、ひじき	471.2(439.5) 21.9(20.3) 11.9(11.2) 1.5(1.4)
08 水	ごはん かじきのチーズ焼き そら豆 スパサラ(卵なしマヨ) 味噌汁(キャベツ・えのき)	マカロニきな粉和え 牛乳	牛乳、かじき、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	七分つき米、マカロニ、スパゲティ、三温糖、マヨネーズ、パン粉	にんじん、キャベツ、そらまめ、きゅうり、えのきたけ、あおのり	496.1(459.8) 24.9(23.0) 12.8(12.0) 1.3(1.2)
09 木	ごはん 麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ	和風スパゲティ 牛乳 美生柑	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	七分つき米、スパゲティ、ワンタンの皮、ごま油、三温糖、片栗粉、油	緑豆もやし、グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ねぎ、コーン缶、にら、ひじき、焼きのり、にんにく	518.2(483.1) 21.1(19.7) 15.8(14.9) 1.7(1.6)
10 金	ごはん 肉じゃが 青菜えのきツナの和えもの 味噌汁(大根・なめこ)	鮭おにぎり すまし汁(キャベツ・麩) デコボン	豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、じゃがいも、しらたき、焼ふ、三温糖、ごま、油	デコボン、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、なめこ、いんげん、しょうが	477.9(444.0) 16.4(15.2) 7.7(7.0) 1.7(1.6)
11 土	ひじきごはん きゃべつもやししめじ炒め 青のりポテト 味噌汁(玉葱・麩)	レーズンパン 牛乳 美生柑	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、焼ふ、油、ごま	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、干しぶどう、しめじ、ひじき、あおのり	490.0(459.8) 17.4(16.3) 11.6(11.1) 1.7(1.6)
13 月	ごはん 鮭フライ さつま芋煮 キャベツ胡瓜の甘酢和え 味噌汁(高野豆腐・玉葱)	サンドイッチ 牛乳 甘夏	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	七分つき米、さつまいも、食パン、小麦粉、パン粉、油、三温糖、片栗粉	キャベツ、なつみかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	566.5(525.2) 23.7(22.1) 16.9(15.9) 1.9(1.8)
14 火	ごはん 松風焼き ネバネバ和え 味噌汁(大根・なめこ)	おかかチーズおにぎり すまし汁(万能ねぎ・わかめ)	豚ひき肉、挽きわり納豆、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、ピザ用チーズ、かつお節	七分つき米、パン粉、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、なめこ、しめじ、万能ねぎ、生わかめ、焼きのり	542.7(500.1) 22.3(20.4) 13.1(11.9) 2.0(1.9)
15 水	ごはん 鶏肉の胡麻マヨ焼き(卵なしマヨ) あちゃら漬け 五目豆 味噌汁(キャベツ・蕪の葉)	いももち 牛乳 せとか	牛乳、鶏もも肉、だいたい水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	七分つき米、さつまいも、板こんにやく、マヨネーズ、すりごま、砂糖、三温糖、油、ごま	せとか、かぶ、にんじん、キャベツ、ごぼう、しいたけ、かぶ・葉	517.4(481.1) 22.2(20.5) 14.0(13.0) 1.4(1.2)

☆市場の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ☆お米は、産地直送の庄内米を使用しています。(七分つき米を使用)
 ☆給食の事で、ご質問などありましたら、お気軽に給食室までどうぞ♪



日 曜日	献立		材料名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ()は未満児	
	昼食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの		
16	木	ごはん れんこんのつくね焼き ころころ煮 味噌汁(切り干し大根・キャベツ)	もちもちパン 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	七分つき米、さつまいも、白玉粉、ホットケーキ粉、板こんにゃく、片栗粉、油、三温糖	れんこん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、しいたけ、切り干しだいこん、しょうが	588.5(548.2) 22.8(21.5) 15.7(15.0) 1.7(1.6)
17	金	♪♪お誕生会♪♪ たけのこご飯 ミートローフ ブロッコリーおかかあえ きゃべつわかめコーンのサラダ 味噌汁(大根・玉葱)	スコーン(いちごジャム添え) 牛乳 りんご寒天	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ、脱脂粉乳、かつお節	七分つき米、小麦粉、砂糖、三温糖、パン粉、油、片栗粉	りんご天然果汁、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、いちご、にんじん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、ピーマン、生わかめ、かんてん(粉)	552.1(515.3) 21.1(19.4) 17.4(16.3) 1.9(1.7)
18	土	刻み昆布の混ぜご飯 ツナ野菜炒め さつま芋煮 味噌汁(大根・麩)	豆パン 牛乳 デコボン	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ひよこまめ(ゆで)	七分つき米、ロールパン、さつまいも、焼ふ、油	デコボン、キャベツ、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、刻みこんぶ	502.0(469.9) 16.9(15.9) 11.6(11.1) 1.9(1.8)
20	月	ごはん かれいの煮魚 蒸し南瓜 おからの煮物 味噌汁(キャベツ・長葱)	シュガートースト 牛乳	牛乳、かれい、おから、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	七分つき米、食パン、しらたき、三温糖、油、グラニュー糖	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	447.7(416.9) 21.8(20.2) 10.6(10.2) 1.7(1.5)
21	火	ごはん 鶏肉のつくね焼き さつま芋煮 青菜人参こんにゃく白和え 味噌汁(大根・玉葱)	焼きもちおにぎり すまし汁(万能ねぎ・わかめ) 美生柑	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、さつまいも、しらたき、パン粉、片栗粉、三温糖、すりごま、油	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、万能ねぎ、生わかめ	487.0(450.3) 16.9(15.5) 7.9(7.2) 1.8(1.6)
22	水	ごはん 鶏肉の西京焼き そら豆 切り干し大根煮 味噌汁(キャベツ・もやし)	焼き芋 牛乳	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	さつまいも、七分つき米、ごま油、三温糖	キャベツ、そらまめ、こまつな、緑豆もやし、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	448.2(417.0) 20.6(18.9) 9.3(8.8) 1.1(1.0)
23	木	ごはん 高野豆腐の肉詰め スナッペンどう ブロッコリーと人参のごまサラダ 味噌汁(大根・なめこ)	ごへいもち 牛乳 せとか	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、もち米、すりごま、パン粉、三温糖	ブロッコリー、せとか、だいこん、にんじん、なめこ、スナッペンどう、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、しょうが	520.8(488.7) 19.9(18.5) 12.1(11.4) 1.4(1.2)
24	金	カレーライス 大根サラダ 野菜スープ(レタス・コーン)	オートミールクッキー 牛乳 デコボン	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、ツナ水煮缶	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、オートミール、砂糖、油、三温糖	だいこん、デコボン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、レタス、コーン缶、干しぶどう、生わかめ	640.8(598.2) 17.7(16.4) 20.1(19.2) 2.1(1.9)
25	土	炊き込みごはん しらす入り野菜炒め ごまポテト 味噌汁(大根・わかめ)	チーズパン 牛乳 美生柑	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、すりごま、油	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、いんげん、生わかめ	482.1(452.7) 16.9(16.0) 11.9(11.5) 2.2(2.0)
27	土	ごはん かじきフライ ネバネバ和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	スパゲティミートソース 牛乳 甘夏	牛乳、かじき、挽きわり納豆、豚ひき肉、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、粉チーズ	七分つき米、スパゲティ、油、小麦粉、パン粉、三温糖、片栗粉	なつみかん、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ホールトマト缶詰、緑豆もやし、コーン缶、焼きのり	493.6(463.4) 17.4(16.3) 11.6(11.1) 1.7(1.6)
28	月	ごはん タンダーチキン(1層のクラスは照り焼きチキン) 蒸し南瓜 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・玉葱)	じゃこトースト 牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、釜揚げしらす、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、食パン、はるさめ、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、にんにく	627.9(581.7) 26.4(24.5) 19.3(18.1) 1.5(1.4)
29	火	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">昭和の日</h1> 					
30	水	ごはん 鮭の味噌焼き あちゃら漬け キャベツともやしのナムル 味噌汁(大根・蕪の葉)	黒米おにぎり すまし汁(万能ねぎ・わかめ) 美生柑	さけ、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、砂糖、玄米、三温糖、ごま油、すりごま	緑豆もやし、グレープフルーツ、キャベツ、かぶ、だいこん、にんじん、かぶ、葉、万能ねぎ、生わかめ	473.3(438.4) 16.3(14.9) 7.0(6.3) 1.7(1.6)

【献立の平均栄養価】

[3～5歳児] エネルギー520Kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.3g カルシウム 189mg 塩分 1.7g
[1～2歳児] エネルギー 484Kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.5g カルシウム 182mg 塩分 1.6g