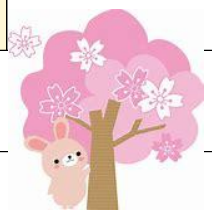
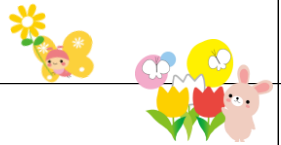
2026年

# 4月　献立表

笠原ひまわり保育園

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | | | 1 牛乳 | 2 牛乳 | 3 牛乳 | 4 |
| 昼食 |  |  | 具だくさんけんちんうどん、ジャーマンポテト、ブロッコリーの塩昆布和え、バナナ | 御飯、鮭のバターしょうゆ焼き、小松菜のごま和え、味噌汁、いちご | 食パン（ブルーベリージャム）、ポークトマトソテー、海藻サラダ、コーンスープ、オレンジ | 御飯、ポテトコロッケ、いんげんと人参のグラッセ、春雨のごま炒め、大根のあっさり生姜漬け、バナナ |
| 午後 | | | 牛乳、きな粉スティック揚げパン | 牛乳、お好み焼き | 牛乳、カルシウムおにぎり | 麦茶、たべっ子どうぶつ |
| 午前 | 6 牛乳 | 7 牛乳 | 8 牛乳 | 9 牛乳 | 10 牛乳 | 11 |
| 昼食 | 御飯（麦入り）、鶏肉と大根の煮物、いんげんのごま和え、味噌汁、いちご | 御飯、おから入りハンバーグ和風あんかけ、チョレギサラダ、味噌汁、オレンジ | スパゲティナポリタン、魚肉ソーセージのマヨサラダ、フライドポテト、スープ、バナナ | 御飯、かじきのフライ、ひじきと厚揚げの煮物、味噌汁、いちご | 食パン（ブルーベリージャム）、豆乳マカロニグラタン、ほうれん草とコーンのソテー、スープ、オレンジ | 御飯、麻婆豆腐、きゃべつといんげんのソテー、塩こうじのキャロットラペ、バナナ |
| 午後 | 牛乳、パインカップケーキ | 牛乳、ココアホットケーキ | 牛乳、豆腐チーズパン | 牛乳、青菜団子 | 牛乳、筍ごはん | 麦茶、揚げせんべい |
| 午前 | 13 牛乳 | 14 牛乳 | 15 牛乳 | 16 牛乳 | 17 牛乳 | 18 |
| 昼食 | 御飯（麦入り）、酢鶏、ほうれん草のナムル、春雨スープ、いちご | ☆郷土料理～神奈川県～☆<br>いせはら豚ティーヤ、シウマイ、のらぼう菜風の煮浸し、けんちん汁、オレンジ | カレーうどん、花野菜サラダ、粉ふきいも、バナナ | 御飯、鰆の香り揚げ、切干大根の煮物、味噌汁、いちご | ロールパン、鶏肉のデミグラスソース掛け、グリーンサラダ、スープ、オレンジ | 天津飯、豚肉とコーンのケチャップ炒め、切干とほうれん草のお浸し、バナナ |
| 午後 | 牛乳、かぼちゃ蒸しパン | 牛乳、ティラミス | 牛乳、じゃこトースト | 牛乳、ほうれん草のお焼き | 牛乳、ひき肉チャーハン | 麦茶、キャラメルコーン |
| 午前 | 20 牛乳 | 21 牛乳 | 22 牛乳 | 23 牛乳 | 24 牛乳 | 25 |
| 昼食 | ごはん（麦入り）、筍と鶏肉のこっくり煮、きゃべつとちくわの和え物、味噌汁、いちご | ビビンバ丼、きゅうりの韓国のり和え、スープ、オレンジ | 具だくさん塩ラーメン、ウインナーとブロッコリーのソテー、じゃがいもの甘辛味噌煮、バナナ | 御飯、鯖の生姜焼き、小松菜の味噌マヨ和え、具だくさん味噌汁、いちご | 食パン（いちごジャム）、レバーのケチャップ和え、チーズサラダ、スープ、オレンジ | 御飯、ほっけの塩焼き、ピーマンと搾菜の中華和え、バンバンジーサラダ、小松菜の和え物、バナナ |
| 午後 | 牛乳、スコーン | 牛乳、ミニどら焼き | 牛乳、ピザ | 牛乳、黒糖ドーナツ | 牛乳、梅しそ塩昆布の混ぜ御飯 | 麦茶、サッポロポテト |
| 午前 | 27 牛乳 | 28 牛乳 | 29 | 30 牛乳 | | |
| 昼食 | ごはん（麦入り）、けいちゃん焼き、ほうれん草の和え物、すまし汁、いちご | 焼き鮭としらすの２色丼、ブロッコリーの和え物、具だくさん豚汁、オレンジ | 昭和の日 | ☆誕生会メニュー☆<br>お赤飯、ポークハムカツ、ポテトサラダ、味噌汁、フルーツポンチ | |  |
| 午後 | 牛乳、コーンフレーク | 牛乳、ベーコンポテトチーズパイ | | 牛乳、メロンパンクッキー | | |

※献立は材料により変更になる場合があります。

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指していきます。新入園のお友達はドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味が持てるような環境づくりに努めてまいりたいと思います。一年間よろしくお願いいたします☺　☆以上

☆未満

児さんは月曜、水曜、金曜のおやつ時に煮干しが出ます。
児さんは御飯の日に、煮干しのふりかけが出ます。

| | エネルギー kcal | タンパク g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 繊維 g | 食塩 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3才以上児 | 564 | 23.8 | 18.8 | 297 | 2.8 | 499 | 0.38 | 0.52 | 49 | 4.7 | 1.9 |
| 目標量 | 530 | 21.2 | 14.7 | 230 | 2.2 | 179 | 0.29 | 0.33 | 17 | 4.2 | 1.7 |
| 充足率(%) | 106 | 112 | 128 | 129 | 127 | 279 | 131 | 158 | 288 | 112 | 111 |
| 3才未満児 | 505 | 21 | 18.1 | 302 | 2 | 430 | 0.34 | 0.54 | 41 | 3.7 | 1.6 |
| 目標量 | 514 | 20.4 | 14.4 | 221 | 2.1 | 172 | 0.28 | 0.32 | 17 | 4.1 | 1.6 |
| 充足率(%) | 98 | 103 | 126 | 137 | 95 | 250 | 121 | 169 | 241 | 90 | 100 |

栄養士