

## 4月 献立表 幼児食

2026年 4月

リーザプレスクール

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	カレーライス 福神漬け和え バナナ	○ミレー ◎クッキー ◎牛乳	豚肉、牛乳	にんじん、たまねぎ グリーンピース キャベツ、きゅうり 福神漬け、バナナ	じゃがいも、油 精白米、ミレー クッキー	カレールー	エネルギー 611kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.1g 炭水化物 96.6g 塩分 2.3g
2 木	ミートソーススパゲティ 南瓜の豆乳カレースープ ネーブル	○牛乳 ◎ドーナツ	豚肉、鶏肉 豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん 青ピーマン、トマト缶 かぼちゃ、ネーブル	スパゲッティ 薄力粉 油、三温糖 ドーナツ	コンソメ ケチャップ ウスターソース カレー粉	エネルギー 526kcal たんぱく質 22.7g 脂質 20.2g 炭水化物 70.7g 塩分 1.7g
3 金	ごはん 鶏の照り焼き じゃが芋の素揚げ 味噌汁	○きなこもちせんべい ◎せんべい ◎牛乳	鶏肉、牛乳	こまつな、はくさい えのきたけ、にんじん	精白米、三温糖 じゃがいも、油 きなこもちせんべい せんべい	しょうゆ、本みりん 食塩、米みそ	エネルギー 529kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.0g 炭水化物 77.2g 塩分 1.7g
4 土	持参弁当						
6 月	ごはん 蒸し鶏 はりはり漬け あおさのみそ汁 モモ缶	○せんべい ◎マシュマロおこし ◎牛乳	鶏肉、牛乳	切干大根、刻み昆布 あおさ、たまねぎ 葉ねぎ、白桃缶 生姜	精白米、三温糖 すりごま、ごま油 麩、せんべい、 コーンフレーク バター、マシュマロ	料理酒、しょうゆ 米酢、米みそ 本みりん	エネルギー 554kcal たんぱく質 23.5g 脂質 12.2g 炭水化物 91.5g 塩分 1.8g
7 火	ごはん 魚の香り味噌焼き おかか和え 五目野菜汁 みかん缶	○源氏パイ ◎蒸し餃子	かれい、削り節 蒸しかまぼこ、豚肉	はくさい、にんじん アスパラガス たまねぎ 干しいたけ キャベツ、葉ねぎ みかん缶、にら	精白米、三温糖 ごま油、ごま 源氏パイ ぎょうざの皮	米みそ、本みりん しょうゆ、食塩 中華だし、料理酒	エネルギー 436kcal たんぱく質 22.7g 脂質 6.5g 炭水化物 74.4g 塩分 1.9g
8 水	焼きそば わかめスープ いちご	○ビスケット ◎ひじきおにぎり	豚肉、卵、鶏肉	にんじん、たまねぎ キャベツ、青ピーマン わかめ、長ねぎ もやし、いちご 干しひじき、生姜	中華めん、油、ごま油 食べっこペイビー 精白米、ごま、三温糖	濃厚ソース 中華だし しょうゆ、本みりん	エネルギー 439kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.4g 炭水化物 66.9g 塩分 1.7g
9 木	ロールパン チリコンカン スティック野菜 クリームコーンスープ バナナ	○せんべい ◎ビスケット ◎りんごジュース	大豆、豚肉	たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん コーン缶、バナナ クリームコーン	ロールパン、薄力粉 油、せんべい りんごジュース ビスケット	にんにく カレー粉、コンソメ ケチャップ、パセリ マヨネーズ	エネルギー 607kcal たんぱく質 20.0g 脂質 23.1g 炭水化物 87.1g 塩分 2.3g
10 金	ごはん ヤンニョムチキン 胡瓜と竹輪の中華和え 中華風スープ	○ジョア ◎鈴カステラ ◎せんべい ◎牛乳	鶏肉、焼き竹輪 かにかま、ジョア 牛乳	きゅうり、きくらげ こまつな、たけのこ たまねぎ、にんにく	精白米、薄力粉、油 三温糖、ごま、ごま油 鈴カステラ せんべい	ケチャップ しょうゆ、本みりん 米酢、中華だし	エネルギー 489kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.5g 炭水化物 72.2g 塩分 1.8g
11 土	持参弁当						
13 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ ニラ玉みそ汁	○せんべい ◎スティックケーキ ◎牛乳	鶏肉、ベーコン チーズ、卵、牛乳	マーマレード キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん えのきたけ、にら 葉ねぎ	精白米、三温糖、油 せんべい スティックケーキ	にんにく、しょうゆ 本みりん、米酢 食塩、米みそ	エネルギー 564kcal たんぱく質 26.1g 脂質 17.4g 炭水化物 79.8g 塩分 1.7g
14 火	ごはん 豆腐入り松風焼き 磯香和え 若竹汁 パイン缶	○カニパン ◎ピザ (餃子の皮) ◎牛乳	鶏肉、豆腐、卵 かにかま、ツナ チーズ、牛乳 わかめ	たまねぎ、にんじん しいたけ、はくさい もやし、刻みのり たけのこ、葉ねぎ パイナップル缶 青ピーマン	精白米、パン粉 三温糖、ごま かにぼん、ぎょうざの皮	米みそ、しょうゆ 食塩、本みりん ケチャップ	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.1g 炭水化物 88.2g 塩分 2.2g

15	食パン ポテトオムレツ スパゲティサラダ 豆腐スープ いちご ヤクルト	○ヤクルト ◎びすけっと ◎牛乳	卵、豚ひき肉 ツナ、木綿豆腐 ヤクルト、牛乳	にんじん、きゅうり コーン、ぶなしめじ たまねぎ、いちご	食パン、じゃがいも 油、スパゲッティ	食塩、ケチャップ マヨネーズ コンソメ ビスケット	エネルギー 573kcal たんぱく質 23.7g 脂質 22.3g 炭水化物 77.6g 塩分 2.0g
16	わかめごはん 魚のオイル焼き 白和え みそ汁 キウイフルーツ	○リッツ ◎饅頭 ◎牛乳	めかじき、焼き竹輪 充てん豆腐、油揚げ こしあん、牛乳 わかめ	たまねぎ ほうれんそう にんじん、なす 葉ねぎ キウイフルーツ	精白米、油 三温糖、ごま、薄力粉 上白糖、リッツ	食塩、料理酒 しょうゆ、米みそ ベーキングパウダー	エネルギー 533kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.2g 炭水化物 76.9g 塩分 1.5g
17	味噌煮込みうどん 南瓜のサラダ りんご	○お魚ソーセージ ◎鮭おにぎり	豚ばら肉、油揚げ 蒸しかまぼこ 魚肉ソーセージ、鮭	長ねぎ、にんじん ごぼう、ぶなしめじ かぼちゃ、コーン きゅうり、りんご	うどん、精白米、ごま	和風だし 本みりん、米みそ マヨネーズ、食塩	エネルギー 456kcal たんぱく質 14.5g 脂質 14.9g 炭水化物 72.2g 塩分 2.0g
18	持参弁当						
20	ご飯 豚肉の味噌漬焼き 高野豆腐煮物 さつま汁	○せんべい ◎ぶどうゼリー	豚肉、高野豆腐 さつま揚げ	たまねぎ、にんじん グリンピース だいこん、葉ねぎ	精白米、三温糖 さつまいも せんべい ぶどうゼリー	料理酒、米みそ しょうゆ、本みりん	エネルギー 438kcal たんぱく質 19.5g 脂質 8.3g 炭水化物 73.1g 塩分 2.0g
21	和風スパゲティ ポトフ モモ缶	○バナナ ◎マドレーヌ ◎牛乳	ツナ、ウインナー、卵 牛乳	キャベツ、ぶなしめじ 刻みのり、にんじん たまねぎ、かぶ 黄桃缶、バナナ	スパゲッティ、油 さつまいも、薄力粉 上白糖、バター	めんつゆ しょうゆ、コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.3g 脂質 20.1g 炭水化物 66.3g 塩分 1.7g
22	ご飯 鶏肉とじゃが芋甘酢 小松菜のしらす和え 春雨スープ ネーブル	○Caペビーせんべい ◎せんべい ◎牛乳	鶏肉、しらす、牛乳	こまつな、はくさい にんじん、たまねぎ ちんげんさい えのきたけ、ネーブル	精白米、かたくり粉 じゃがいも、油 三温糖、ごま、ごま油 はるさめ、せんべい Caペビーせんべい	しょうゆ、料理酒 米酢、ケチャップ 中華だし	エネルギー 628kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.3g 炭水化物 90.6g 塩分 2.0g
23	コッペパン タンドリーチキン じゃがいもハムマヨサラダ コンソメスープ パイナップル	○幼児ジュース ◎たけのこごはん おにぎり	鶏肉、ヨーグ ロスハム、油揚げ	もやし、えのきたけ たまねぎ、にんじん パイナップル たけのこ 干しいたけ	コッペパン じゃがいも、三温糖 幼児野菜ジュース 精白米	カレー粉 ケチャップ しょうゆ、ポン酢 マヨネーズ コンソメ 本みりん	エネルギー 456kcal たんぱく質 22.4g 脂質 9.7g 炭水化物 76.8g 塩分 1.8g
24	ご飯 魚のお好み焼き風 さやえんどうの卵とじ みそ汁 みかん缶	○ミレー ◎黒ごまサブレ ◎牛乳	めかじき、かつお節 卵 牛乳	あおのり さやえんどう たまねぎ、にんじん かぼちゃ、なめこ 葉ねぎ、みかん缶	精白米、三温糖 ミレー、薄力粉 上白糖、バター ごま	中濃ソース マヨネーズ しょうゆ、米みそ	エネルギー 634kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.3g 炭水化物 87.4g 塩分 1.6g
25	持参弁当						
27	野菜ラーメン さつま芋のレモン煮 バナナ	○きなこもちせんべい ◎クラッカーサンド ◎牛乳	豚肉、なると、牛乳	もやし、キャベツ にんじん、葉ねぎ レモン果汁、バナナ ブルーベリージャム	中華めん、ごま油 さつまいも、三温糖 きなこもちせんべい リッツ	中華だし、しょうゆ	エネルギー 550kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.7g 炭水化物 91.8g 塩分 2.0g
28	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの甘酢和え みそけんちん汁 いちご	○胚芽クッキー ◎じゃが丸君 ◎牛乳	鶏肉、木綿豆腐 パルメザンチーズ 牛乳	しょうが、干しひじき きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん えのきたけ、葉ねぎ いちご、にんにく	精白米、片栗粉、油 三温糖、さつまいも じゃがいも 胚芽クッキー	しょうゆ 本みりん、米酢 食塩、米みそ	エネルギー 625kcal たんぱく質 22.8g 脂質 23.6g 炭水化物 88.6g 塩分 2.2g
30	ご飯 魚のノルウェー風 春キャベツのサラダ みぞれ汁	○ビスケット ◎フレンズクレープ (ヨーグルト) ◎牛乳	めかじき、卵 ハム、チーズ、牛乳	きゅうり、にんじん キャベツ、椎茸 たまねぎ、にんじん だいこんおろし	精白米、片栗粉、油 三温糖、いりごま 食べっこペイビー フレンズクレープ	ケチャップ 中濃ソース、米酢 食塩、しょうゆ 本みりん	エネルギー 571kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.9g 炭水化物 80.1g 塩分 1.4g