

4月献立表

品川学藝保育園

2026年

曜日	日付		昼食	材料名(産地)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを助けるもの	主に歯やかものことになるもの	調味料	献立	献立	材料		
水	1	15	麻婆豆腐 三色ナムル ごはん スープ 麦茶	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・生しいたけ もやし・ほうれん草・人参 オクラ・白菜	油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ 麦茶	牛乳	シュガートースト オレンジ 牛乳	食パン・バター 砂糖 オレンジ 牛乳	エ 481 kcal た 20.0 g 脂 17.1 g Ca 308 mg 塩 2.2 g	
木	2	16 30	ローストチキン 春キャベツサラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉	しょうが 春キャベツ・きゅうり・コーン・人参 さやいんげん・玉ねぎ	油 砂糖・油 ●バターロールパン さつま芋	塩・醤油・料理酒 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	お麩のきなこラスク バナナ(30日みかん缶) 牛乳	おつゆ餅・バター 砂糖・きな粉 バナナ 牛乳	エ 431 kcal た 21.3 g 脂 18.9 g Ca 253 mg 塩 1.7 g	
金	3	17	豚肉の生姜炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・みりん風調味料・料理酒 だし 麦茶	牛乳	野菜パンケーキ オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース オレンジ 牛乳	エ 643 kcal た 26.9 g 脂 27.1 g Ca 315 mg 塩 1.1 g	
土	4	18	和風あんかけ丼 春雨サラダ 味噌汁 麦茶	豚肉 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン きゅうり・人参 わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 春雨・調合ごま油・砂糖	だし・醤油・本みりん 酢・醤油 だし 麦茶	牛乳	きなこマカロニ パン 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 パンアップル 牛乳	エ 541 kcal た 21.6 g 脂 15.0 g Ca 305 mg 塩 1.6 g	
月	6	20	カレーライス ひじきの五品目サラダ スープ 麦茶	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 ひじき・ブロッコリー・人参・コーン 白菜・エリンギ・オクラ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・だし コンソメ 麦茶	牛乳	バナナヨーグルト オレンジ 麦茶	バナナ・ヨーグルト 砂糖 オレンジ 麦茶	エ 558 kcal た 20.2 g 脂 18.7 g Ca 263 mg 塩 2.0 g	
火	7	21	塩ラーメン 焼さつま芋 ほうれん草のしらす和え 麦茶	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・春キャベツ ほうれん草・もやし	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・油	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 塩 醤油 麦茶	牛乳	ウィンナーピラフ バナナ 牛乳	米(国産)・コンソメ・塩・ウィンナー 人参・玉ねぎ・油 バナナ 牛乳	エ 557 kcal た 21.0 g 脂 18.2 g Ca 284 mg 塩 2.8 g	
水	8	22	白身魚のおかか焼 じゃが芋のそぼろ煮 ごはん 味噌汁 麦茶	たら・かつお節 豚ひき肉 赤みそ・白みそ	人参 ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・小麦粉・油 じゃが芋・油・砂糖 米(国産) おつゆ餅	醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・だし だし 麦茶	牛乳	焼そば オレンジ 牛乳	焼きそば用種・人参・もやし・春キャベツ 油・中濃ソース・かつお節・あおさのり オレンジ 牛乳	エ 455 kcal た 22.5 g 脂 12.2 g Ca 282 mg 塩 1.8 g	
木	9	23	チリコンカン ツナサラダ パン スープ 麦茶	大豆・豚ひき肉 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・にんにく ブロッコリー・コーン・人参 大根・わかめ・えのきたけ	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 ●ミルクロールパン	塩・コンソメ・中濃ソース・トマトケチャップ・醤油 酢・塩・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	ふりかけおにぎり バナナ 牛乳	米(国産) ●野菜ふりかけ バナナ 牛乳	エ 471 kcal た 22.6 g 脂 13.9 g Ca 331 mg 塩 2.2 g	
金	10	24	鶏肉の塩こうじ焼 ウィンナーと野菜の炒め物 ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 ウィンナー 豆腐・赤みそ・白みそ	もやし・ほうれん草 万能ねぎ	油 油 米(国産)	塩こうじ 塩 だし 麦茶	牛乳	ちんすこう風 オレンジ 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 オレンジ 牛乳	エ 525 kcal た 21.6 g 脂 21.5 g Ca 264 mg 塩 1.7 g	
土	11	25	五目うどん ちくわのあおさ焼 ブロッコリーごま和え 麦茶	豚肉・生揚げ ちくわ	白菜・人参・しめじ・わかめ・だし昆布 あおさのり ブロッコリー	うどん 油・砂糖 白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん 醤油 麦茶	牛乳	おかかおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 バナナ 牛乳	エ 567 kcal た 25.6 g 脂 17.1 g Ca 341 mg 塩 2.3 g	
月	13	27	さけの甘辛焼 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 豚汁 麦茶	さけ 納豆 豚肉・赤みそ・白みそ	オクラ・きゅうり 大根・人参・万能ねぎ	砂糖・油 米(国産)	醤油・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	スイートポテト オレンジ 牛乳	さつま芋・牛乳 バター・砂糖 オレンジ 牛乳	エ 562 kcal た 25.6 g 脂 17.9 g Ca 327 mg 塩 1.4 g	
火	14	28	肉うどん 青のりポテト 春キャベツのおかか和え 麦茶	豚肉 かつお節	玉ねぎ・しめじ・小松菜・だし昆布 あおさのり 春キャベツ・ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 じゃが芋・油	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 塩 醤油 麦茶	牛乳	しらすごまおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・しらす 白ごま・醤油 バナナ 牛乳	エ 530 kcal た 23.2 g 脂 14.7 g Ca 335 mg 塩 1.9 g	

栄養価の平均 エネルギー(エ) 518kcal たんぱく質(た) 22.5g 脂質(脂) 17.7g カルシウム(Ca) 298mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試し下さいませ、ご協力をお願いいたします。