

2026年

4 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 水	ご飯 さばのみそ煮風焼き ひじきとちくわの煮物 すまし汁（鶏肉・水菜）	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／とり肉、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	459(394) 24.9(20.5) 18.1(15.9) 2.6(2.1)
2 木	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（ねぎ・しめじ）	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、片栗粉、砂糖、食塩、しょうゆ、砂糖、酒、みりん風調味料、水、片栗粉、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／ねぎ、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 きなこ団子	538(478) 23.8(21.5) 16.7(16.3) 2.8(2.2)
3 金	ハヤシライス キャベツの中華和え かぶのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／かぶ、かぶの葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、牛乳、ウインナー、ケチャップ、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 アメリカンドック	650(569) 20.6(19.1) 34.5(30.6) 3.1(2.5)
4 土	豚丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（小松菜・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／こまつな、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 シュガートースト	707(613) 23.2(21.1) 36.1(31.9) 4.0(3.2)
6 月	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ（コーンなし） ワナタンスープ	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／ワナタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、上新粉、牛乳、砂糖、食塩、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテトフライ	617(543) 24.3(22.0) 21.2(20.0) 2.0(1.6)
7 火	食パン マカロニグラタン カリフラワーのサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、／マカロニ、とり肉、たまねぎ、こまつな、コーン、サラダ油、コンソメ、バター、牛乳、水、シチューミックスクリーム、パン粉、ピザ用チーズ、／カリフラワー、ブロッコリー、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／はくさい、にんじん、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	515(472) 23.3(21.9) 17.3(17.6) 5.6(4.4)
8 水	ご飯 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、かつおだし汁、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／スバゲティー、しらす干し、炊き込みわかめ、サラダ油、おろしにんにく、	◎ 牛乳 麦茶 わかめパスタ	388(356) 25.0(21.0) 7.4(9.3) 3.5(2.8)
9 木	ご飯 ポークケチャップ コールスロー（ドレッシング） コンソメスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、ケチャップ、酢、砂糖、コンソメ、／キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／ウインナー、ほうれんそう、コンソメ、食塩、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	558(507) 15.9(16.0) 27.0(25.4) 3.8(3.0)
10 金	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／牛乳、／食パン、バター、きなこ、メープルシロップ、	◎ 牛乳 牛乳 メイプルきな粉トースト	573(506) 22.7(20.8) 27.0(24.6) 3.9(3.1)
11 土	鶏肉の塩焼き丼 さといもの煮物 みそ汁（小松菜・玉ねぎ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／こまつな、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、ツナ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	509(467) 22.5(21.2) 14.5(15.3) 3.5(2.8)
13 月	ご飯 肉団子の甘酢がけ ブロッコリーの中華あえ 中華スープ（大根・にら）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、水、片栗粉、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま油、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／小麦粉、無塩バター、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 クッキー	637(557) 24.4(22.1) 29.9(27.0) 3.2(2.5)
14 火	こぎつねごはん かじきの照り焼き ほうれん草のお浸し みそ汁（えのき・玉ねぎ）	牛乳、／米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／えのきたけ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎ 牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	519(463) 27.8(24.7) 16.8(16.4) 4.1(3.3)
15 水	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ（ドレッシング） コンソメスープ	牛乳、／米、／とり肉、食塩、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、ヨーグルト、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／はくさい、にんじん、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、かつお節、塩こんぶ、ごま油、しょうゆ、	◎ 牛乳 麦茶 和風おかかおにぎり	451(422) 19.3(18.8) 9.6(11.5) 1.9(1.5)
16 木	ご飯 豚肉の香味炒め のり塩れんこん みそ汁（チンゲンサイ・しめじ）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／れんこん、サラダ油、あおのり、食塩、／しめじ、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、バセリ粉、	◎ 牛乳 牛乳 芋もち	503(444) 26.4(23.7) 16.3(15.5) 8.3(6.6)

2026年



4 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 金	スパゲティミートソース かぼちゃチーズ焼き コンソメスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／かぼちゃ、ピザ用チーズ、食塩、／ウインナー、キャベツ、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	569(501) 26.3(23.6) 23.1(21.5) 6.4(5.0)
18 土	つるるんチャイナ 大根ときゅうりのあえもの みそ汁（里芋・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろししょうが、にんじん、もやし、たけのこ、干ししいたけ、はるさめ、にら、サラダ油、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、中華だし、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／さといも、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳 麦茶 わかめおにぎり	508(466) 18.0(17.5) 12.6(13.8) 4.0(3.1)
20 月	ご飯 あじフライ 三色ナムル みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳、／米、／あじ、サラダ油、ウスターソース、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／かぶ、かぶの葉、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／パインアップルジュース、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 パインゼリー	329(323) 13.2(13.8) 5.7(8.4) 2.8(2.2)
21 火	焼き肉丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（ねぎ・なめこ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、赤ピーマン、食塩、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、黒砂糖、おろしにんにく、白すりごま、ごま油、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／ねぎ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、ホットケーキ粉、粉チーズ、食塩、水、	◎牛乳 牛乳 ボンデケーキ	557(473) 20.5(18.6) 15.0(15.0) 2.9(2.2)
22 水	菜飯（0.1,2,3歳） 菜飯おにぎり（4.5歳） 鶏の唐揚げ ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ（4.5歳） みそ汁（小松菜・もやし）（0.1,2,3歳）	牛乳、／米、菜飯、／米、菜飯、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／オレンジ、／こまつな、もやし、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麴ラスク	694(602) 30.7(27.1) 17.4(16.9) 3.2(2.6)
23 木	ジャージャー麺 チンゲン菜のナムル ヨーグルト	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、赤みそ、片栗粉、きゅうり、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／ヨーグルト、砂糖、／麦茶、／米、ひじき、にんじん、こんにゃく、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、	◎牛乳 麦茶 ひじきご飯	564(511) 23.0(21.7) 12.2(13.6) 8.0(6.4)
24 金	ご飯 鶏のつくねあんかけ 白菜のじゃこあえ みそ汁（里芋・しめじ）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／さといも、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	432(405) 19.9(19.1) 9.5(11.3) 3.6(2.8)
25 土	豚味噌丼 だいこんのそぼろ煮 すまし汁（水菜・豆腐）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、酒、食塩、米みそ、砂糖、サラダ油、／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／みずな、絹ごし豆腐、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	545(495) 16.5(16.4) 21.3(20.8) 2.5(2.0)
27 月	ご飯 鶏のさっぱり焼き じゃがいもきんぴら みそ汁（麴・ほうれん草）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／フライドポテト、にんじん、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／焼ふ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	547(476) 25.7(21.6) 15.5(15.0) 4.1(3.2)
28 火	らいおんライス パリパリサラダ わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールウ、バセリ粉、焼のり、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、砂糖、豆乳、サラダ油、いちごジャム、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムケーキ	651(570) 23.8(21.7) 28.7(26.0) 3.8(3.1)
29 水	昭和の日			
30 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の中華和え みそ汁（えのき・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／えのきたけ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、マーガリン、砂糖、白いりごま、黒いりごま、	◎牛乳 牛乳 ごまごまトースト	685(587) 24.2(21.6) 37.1(32.6) 3.9(2.9)