

2026年4月

献立表

こばとの森保育園



日／曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名（昼食・軽食）			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 水	ごはん ポテトグラタン ブロッコリーピクルス そら豆スープ	焼きうどん ビスケット くだもの 麦茶	おにぎり	ゆでうどん、米（胚芽米）、じゃがいも、小麦粉、なたね油、パン粉、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	豆乳、ぶたひき肉、ベーコン	いちご、ブロッコリー、そらまめ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ	537 kcal 17.7 g 18.5 g 1.3 g
2 16 30 木	ごはん 新玉ねぎのスープ あじのごまだれ焼き（2日） あじフライ（16.30日） こまつな海苔和え 切干大根煮	あけほのおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	トースト	米（胚芽米）、なたね油、押麦（七分つき）、三温糖、きび（精白粒）、あわもち、ごま油	あじ、ツナ缶、米みそ、油あげ、にほし粉、白すりごま、金時めめ	バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、のり佃煮、こんぶ、きざみのり	539 kcal 19.4 g 16.4 g 1.6 g
3 17 金	マーボー豆腐丼 春雨サラダ ワントンスープ	フライドポテト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、じゃがいも、ごま油、はるさめ、ワントンの皮、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ぶたひき肉、米みそ、ツナ缶、にほし、白いりごま	みかん、もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、たけのこ、きゅうり、干ししいたけ、しょうが、こんぶ（だし用）、あおのり	548 kcal 21.3 g 23.8 g 1.8 g
4 18 土	ロールパン チリコンカーン マカロニサラダ キャベタマスープ	ごへいもち クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	ロールパン、米（精白米）、もち米、マカロニ、小麦粉、なたね油、三温糖	ぶたひき肉、だいず、米みそ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、トマト缶、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、キャベツ、ニンニク、こんぶ（だし用）	531 kcal 17.6 g 17 g 1.9 g
6 20 月	ごはん 豚のしょうが焼き もやしのおかか和え 高野豆腐のみそ汁	レーズン蒸しパン 干し芋 くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、蒸し切干しいも、三温糖、なたね油、黒砂糖、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、ぶたもも、米みそ、高野豆腐、にほし粉、かつお節	みかん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、干しぶどう、にんじん、えのきたけ、ニンニク、しょうが	510 kcal 20.4 g 13.3 g 1.2 g
7 21 火	ごはん わかたけ汁 さわら西京焼き 切干若布ツナサラダ ひじき煮	ココアラスク フルーツボンチ 牛乳	クラッカー サンド	米（胚芽米）、食パン、しらたき、なたね油、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち、三温糖	牛乳、さわら、ツナ缶、白みそ、油あげ	りんごジュース（果汁100%）、バナナ、みかん缶、いちご、ねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、こまつな、切干大根、ひじき、しょうが、カットわかめ	564 kcal 23.3 g 18.5 g 1.7 g
8 22 水	ごはん タンドリーチキン 春キャベツのごま和え しめじのみそ汁	ジャムケーキ レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、三温糖、なたね油、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち、白ねりごま	牛乳、鶏もも、豆乳ヨーグルト、豆乳、米みそ、にほし粉、白すりごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、ブルーベリージャム、干しぶどう、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、ニンニク、しょうが	582 kcal 21.2 g 23.5 g 1.3 g
9 23 木	わかめごはん 鮭のパン粉焼き コロコロサラダ こまつなのみそ汁	チキンピラフおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	ラスク	米（胚芽米）、さつまいも、じゃがいも、砂糖、パン粉、押麦（七分つき）、なたね油、きび（精白粒）、あわもち	さけ、とりひき肉、ハム、米みそ、にほし粉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、えのきたけ、ニンニク、カットわかめ	59.2 kcal 21.1 g 12.2 g 1.8 g
10 24 金	カレーライス コールスローサラダ かぶとマカロニのスープ	とうふドーナツ せんべい くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、じゃがいも、三温糖、小麦粉、マカロニ、なたね油	牛乳、ぶた小間、木綿豆腐、ベーコン	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト缶、かぶ、かぶ（葉）、きゅうり、ニンニク、しょうが、こんぶ	569 kcal 15.3 g 19.1 g 1.8 g
11 25 土	ジャージャーうどん きゅうりの浅漬け くだもの	しらすおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、さつまいも、米（胚芽米）、砂糖、片栗粉、なたね油	ぶたひき肉、しらす干し、米みそ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こんぶ（だし用）、みかん	526 kcal 12.9 g 14.7 g 1.9 g
13 27 月	ごはん じゃがいものみそ汁 かじき玉ねぎソース こまつな納豆和え 土佐炒め	マカロニきなこと ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、しらたき、じゃがいも、マカロニ、黒糖、ポップコーン、なたね油、三温糖、押麦（七分つき）、きび、あわもち	牛乳、かじき、なっとう、米みそ、きなこと、かつお節	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、あおのり	519 kcal 21.3 g 16.5 g 1.5 g
14 28 火	たけのこごはん 豆腐つくね焼き 白菜サラダ なめこのすまし汁	メーブルサンド 揚げマカロニ くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米（精白米）、食パン、メーブルシロップ、パン粉、なたね油、三温糖、押麦、きび（精白粒）、あわもち、三温糖、マカロニ	牛乳、とりひき肉、木綿豆腐、油あげ	バナナ、はくさい、たけのこ（ゆで）、たまねぎ、なめこ、ホールコーン缶、ねぎ、にんじん、きゅうり、ひじき、こんぶ（だし用）、カットわかめ	527 kcal 20 g 14.4 g 2.2 g

★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、17時までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

＜今月の果物＞
みかん、
バナナ、いちご

＜食材の主な産地＞
さわらー福岡県
あじー長崎県
鮭ー北海道
かじきー和歌山県
豚肉ー茨城県
鶏肉ー宮崎県
米ー長野県