

# 4月の献立表

幼保連携型認定こども園  
立正保育園

令和8年度

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	水	むぎちや マンナ	ごはん	ちらしずし・とりにくのてりやき こまつなごまあえ・すましじる	ツナ缶・人参・きゅうり・コーン缶・鶏肉 小松菜・もやし・ふ・わかめ	ぎゅうにゅう とうふのブラウニー	574	24.6	21.2
2	木	むぎちや バナナ	ごはん	カレーにくじゃが・みそしる ニラともやしのナムル	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生揚げ・しらたき にら・もやし・きゅうり・ふ・大根	むぎちや チーズむしパン	442	16.0	10.9
3	金	むぎちや ボーロ	うどん	たまごとじうどん・バナナ ドレッシングづけ	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・干椎茸・卵 大根・きゅうり・バナナ	むぎちや きつねおにぎり	502	17.6	11.8
4	土	むぎちや せんべい	めん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや ビスケット	230	8.3	5.3
6	月	むぎちや せんべい	ごはん	あつあげのちゅうかに マカロニサラダ・みそしる	豚肉・生揚げ・玉葱・人参・チンゲン菜・たけのこ 干椎茸・ハム・マカロニ・きゅうり・もやし・わかめ	ぎゅうにゅう マーラカオ	624	21.8	27.8
7	火	むぎちや ウエハース	ごはん	かわりなっとう・かぼちやのもの もやしのごまあえ・みそしる	ひきわり納め・しらす・大根・人参・長葱 かぼちや・もやし・きゅうり・ふ・キャベツ	むぎちや にんじんもち	411	14.4	6.8
8	水	むぎちや せんべい	ごはん	カレーライス・ゆでたまご ふくじんづけ・ツナサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵 ツナ缶・キャベツ・きゅうり	むぎちや みそむしパン	556	15.7	22.1
9	木	むぎちや オレンジ	パン	チーズサンド・フライドポテト オレンジ・トマトスープ	きゅうり・チーズ・じゃが芋・オレンジ・ベーコン キャベツ・玉葱・人参・もやし・セロリ・トマトジュース	むぎちや てづくりおこし	425	13.0	17.7
10	金	むぎちや チーズ	ごはん	じゃこごはん・コールスローサラダ チーズいりはんぺんフライ・みそしる	しらす・はんぺん(鶏肉)・チーズ・キャベツ 人参・コーン缶・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう ふラスク	517	17.8	21.8
11	土	むぎちや カルケット	めん	わふうスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや せんべい	161	6.2	4.8
13	月	むぎちや せんべい	ごはん	ぶたどん・かぼちやのサラダ みそしる	豚肉・人参・小松菜・玉葱・えのき・キャベツ もやし・きゅうり・大根・わかめ	むぎちや じゃがバター	472	13.3	21.8
14	火	むぎちや ボーロ	ごはん	たけのごはん・ちくわのいそべあげ えのきのすのもの・みそしる	たけのこ・油揚げ・人参・ちくわ(鶏肉)・えのき わかめ・もやし・きゅうり・ふ・玉葱	フルーツポンチ	400	13.5	6.6
15	水	むぎちや ウエハース	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵・芽ひじき ハム・大根・きゅうり	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	606	17.2	27.2
16	木	むぎちや せんべい	パン	ブルーベリージャムパン・グラタン スティックきゅうり・ソーセージスープ	鶏肉・マカロニ・玉葱・コーン缶・チーズ きゅうり・魚肉ソーセージ・キャベツ・人参・もやし	むぎちや スティックさつま	429	15.8	15.4
17	金	むぎちや オレンジ	ごはん	キャロットピラフ・とりのからあげ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・キャベツ・きゅうり コーン缶・豆腐・えのき	ぎゅうにゅう ロールケーキ	772	22.0	44.2
18	土	むぎちや マンナ	めん	わふうツナスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ツナ缶・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや ビスケット	167	5.9	5.5
20	月	むぎちや せんべい	ごはん	ぶたにくのみそいために・スープ はるさめサラダ	豚肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜 緑豆春雨・もやし・きゅうり・豆腐・わかめ	むぎちや チーズトースト	479	16.5	17.5
21	火	むぎちや ボーロ	うどん	カレーうどん・ゆでたまご こまつなサラダ	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・長葱・卵 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ缶	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	542	18.1	27.7
22	水	むぎちや チーズ	ごはん	まつかぜやき・だいこんのきんぴら すのもの・みそしる	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・大根・人参・さつま揚げ もやし・きゅうり・わかめ・ふ・キャベツ	むぎちや コーンパン	491	20.0	15.3
23	木	むぎちや バナナ	パン	ジャムパン・やきそば ポテトサラダ・かきたまごスープ	豚肉・キャベツ・もやし・人参・コーン缶・ハム・じゃが芋 きゅうり・卵・えのき・わかめ	むぎちや ツナこんぶおにぎり	628	18.1	21.2
24	金	むぎちや カルケット	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・わかめ・コーン缶 ハム・キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう にんじんケーキ	607	19.2	26.0
25	土	むぎちや ウエハース	めん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや せんべい	230	8.3	5.3
27	月	むぎちや せんべい	ごはん	にしきどん・だいこんサラダ ほうれんそうのごまあえ・みそしる	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草・ハム 大根・きゅうり・玉葱・人参	ぎゅうにゅう じゃがりこふう	522	21.2	16.9
28	火	むぎちや ボーロ	ごはん	わかめごはん・あげぎょうぎ ちゅうかサラダ・はるさめスープ	豚挽肉・キャベツ・にら・椎茸・ハム・もやし きゅうり・緑豆春雨・玉葱・わかめ・えのき	てづくりヨーグルト	443	12.2	14.1
30	木	むぎちや せんべい	ごはん	チャプチェどん・しおこんぶあえ スープ	豚挽肉・玉葱・人参・にら・えりんぎ・緑豆春雨 キャベツ・きゅうり・豆腐・もやし	むぎちや マカロニあべかわ	420	13.6	8.2

**4月の目標**

- ・乳児 園生活や新しい担任に慣れ  
楽しい雰囲気の中で食事をする。
- ・幼児 新しい環境で楽しく食事を  
する  
手洗い、消毒の大切さ、食事のマナーを知る。

8日 花まつり 甘茶  
花まつりは釈迦様の誕生日です

**給食がスタートします**

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
春らしい陽気になり、新年度が始まりました。  
当園では、旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心な給食を提供し、その日の献立を提示するなど食に興味を持てるよう、職員一同、日々、工夫を凝らしてまいります。

**朝ごはんを食べましょう**

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。