

令和8年度4月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 献立表 ごっくん期

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの骨子をおえるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	水	つぶし粥 人参ペースト 玉ねぎペースト 味噌汁うわずみ	味噌	人参 玉葱	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
2	木	つぶし粥 ほうれん草ペースト じゃがいもペースト 味噌汁うわずみ	味噌	ほうれん草	精白米 じゃが芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
3	金	つぶし粥 豆腐ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	絹ごし豆腐	人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
4	土	つぶし粥 じゃがいもペースト 玉ねぎペースト 味噌汁うわずみ	味噌	玉葱	精白米 じゃが芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
6	月	つぶし粥 ほうれん草ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	ほうれん草 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
7	火	つぶし粥 じゃがいもペースト 胡瓜ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	胡瓜	精白米 じゃが芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
8	水	つぶし粥 さつま芋ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	人参	精白米 さつま芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
9	木	つぶし粥 豆腐ペースト キャベツペースト 味噌汁うわずみ	絹ごし豆腐	キャベツ	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
10	金	つぶし粥 じゃがいもペースト かぶペースト 味噌汁うわずみ	味噌	かぶ	精白米 じゃが芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
11	土	つぶし粥 小松菜ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	小松菜 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
13	月	つぶし粥 さつま芋ペースト 胡瓜ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	胡瓜	精白米 さつま芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
14	火	つぶし粥 白身魚のペースト じゃがいもペースト 味噌汁うわずみ	カレイ 味噌		精白米 じゃが芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
15	水	つぶし粥 人参ペースト 玉ねぎペースト 味噌汁うわずみ	味噌	人参 玉葱	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
16	木	つぶし粥 南瓜ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	南瓜 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
17	金	つぶし粥 豆腐ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	絹ごし豆腐	人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
18	土	つぶし粥 じゃがいもペースト 玉ねぎペースト 味噌汁うわずみ	味噌	玉葱	精白米 じゃが芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
20	月	つぶし粥 ほうれん草ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	ほうれん草 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
21	火	つぶし粥 じゃがいもペースト 胡瓜ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	胡瓜	精白米 じゃが芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
22	水	つぶし粥 南瓜ペースト 大根ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	南瓜 大根	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
23	木	つぶし粥 ブロッコリーペースト キャベツペースト 味噌汁うわずみ	味噌	ブロッコリー キャベツ	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
24	金	つぶし粥 大根ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	大根 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
25	土	つぶし粥 小松菜ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	小松菜 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
27	月	つぶし粥 さつま芋ペースト 胡瓜ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	胡瓜	精白米 さつま芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
28	火	つぶし粥 人参ペースト 白身魚のペースト 味噌汁うわずみ	カレイ 味噌	人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
30	木	つぶし粥 南瓜ペースト 玉ねぎペースト 味噌汁うわずみ	味噌	南瓜 玉葱	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし

令和8年度4月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 献立表 もぐもぐ期

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	水	全粥 鶏肉と人参の煮物 若布と玉葱の味噌汁	鶏挽肉 味噌	人参, 玉葱 乾燥若布, 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
2	木	全粥 鶏と野菜の煮物 じゃが芋とほうれん草の味噌汁	鶏挽肉 味噌	人参, 胡瓜 ほうれん草	精白米 片栗粉 じゃが芋	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
3	金	全粥 豆腐と人参のとろとろ煮 ほうれん草のスープ	絹ごし豆腐 味噌	人参, 白ねぎ ほうれん草, 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
4	土	全粥 鶏とじゃが芋の煮物 人参と玉葱の味噌汁	鶏挽肉 味噌	人参 人参, 玉葱	精白米 じゃが芋, 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
6	月	全粥 ささみともやしの煮物 玉葱のスープ	鶏ささみ肉	もやし, 人参 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
7	火	全粥 ささみとじゃがいもの旨煮 白菜と玉葱の味噌汁	鶏ささみ肉 味噌	人参 白菜, 玉葱	精白米 じゃが芋, 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
8	水	全粥 カレーとほうれん草の煮物 大根と長葱の味噌汁	カレー 味噌	人参, ほうれん草 大根, 白ねぎ	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
9	木	全粥 ささみと人参の煮物 若布と玉葱の味噌汁	鶏ささみ肉 味噌	人参, 玉葱 乾燥若布, 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
10	金	全粥 カレーと野菜の煮物 かぶと玉葱の味噌汁	カレー 味噌	人参, アスパラガス かぶ, 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
11	土	全粥 ささみと人参の煮物 若布と玉葱の味噌汁	鶏ささみ肉 味噌	人参, もやし 乾燥若布, 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
13	月	全粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋とほうれん草の味噌汁	鶏挽肉 味噌	新きゃべつ, 人参 ほうれん草	精白米 片栗粉 さつま芋	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
14	火	軟飯 カレーの煮物 キャベツのトロトロ煮 大根と玉葱の味噌汁	カレー 味噌	人参 新きゃべつ, 人参 大根, 玉葱	精白米 片栗粉 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
15	水	全粥 鶏肉と人参の煮物 若布と玉葱の味噌汁	鶏挽肉 味噌	人参, 玉葱 乾燥若布, 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
16	木	全粥 鶏と野菜の煮物 南瓜と玉葱の味噌汁	鶏挽肉 味噌	アスパラガス, 人参 南瓜, 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
17	金	全粥 豆腐と人参のとろとろ煮 ほうれん草のスープ	絹ごし豆腐 味噌	人参, 白ねぎ ほうれん草, 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
18	土	全粥 鶏とじゃが芋の煮物 人参と玉葱の味噌汁	鶏挽肉 味噌	人参 人参, 玉葱	精白米 じゃが芋, 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
20	月	全粥 ささみともやしの煮物 玉葱のスープ	鶏ささみ肉	もやし, 人参 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
21	火	全粥 ささみとじゃがいもの旨煮 白菜と玉葱の味噌汁	鶏ささみ肉 味噌	人参 白菜, 玉葱	精白米 じゃが芋, 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
22	水	野菜うどん ひき肉と南瓜の煮物	鶏挽肉	キャベツ, 人参 南瓜, 人参	うどん 片栗粉	水 かつお昆布だし, 食塩 かつお昆布だし, 水
23	木	野菜うどん 胡瓜ときゃべつの煮物	鶏ささみ肉	ホールトマト缶, 人参 胡瓜, キャベツ	うどん 片栗粉	水 かつお昆布だし, 食塩 かつお昆布だし, 水
24	金	全粥 鶏と胡瓜の煮物 人参と大根の味噌汁	鶏挽肉 味噌	胡瓜, 人参 人参, 大根	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
25	土	全粥 ささみと人参の煮物 若布と玉葱の味噌汁	鶏ささみ肉 味噌	人参, もやし 乾燥若布, 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
27	月	全粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋とほうれん草の味噌汁	鶏挽肉 味噌	キャベツ, 人参 ほうれん草	精白米 片栗粉 さつま芋	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
28	火	全粥 カレーと野菜の煮物 長ねぎの味噌汁	カレー 味噌	人参 白ねぎ, 胡瓜	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし
30	木	全粥 鶏と野菜の煮物 南瓜と玉葱の味噌汁	鶏挽肉 味噌	アスパラガス, 人参 南瓜, 玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし, 水 かつお昆布だし

令和8年度4月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 献立表 かみかみ期

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			
			赤：血や肉になるもの	緑：からだの骨子を造るもの	黄：力や体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類・砂糖類・いも類	
1	水	軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮	鶏挽肉	人参、玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油
		ひじきと胡瓜の煮物 若布の味噌汁 いちご	味噌	ひじき、胡瓜 乾燥若布、玉葱 いちご		水 かつお昆布だし かつお昆布だし
	おやつ	おかか軟飯	かつお節	人参	精白米	水
2	木	軟飯 鶏団子と人参の煮物 きゅうりともやしの煮物 じゃが芋とほうれん草の味噌 バナナ	鶏挽肉	人参 胡瓜、もやし ほうれん草 バナナ	精白米 片栗粉、片栗粉 片栗粉 じゃが芋	水 食塩、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	きゅうり軟飯	豚挽肉	胡瓜	精白米
3	金	軟飯 豆腐と人参のトロトロ煮 胡瓜と人参のコロコロ煮 ほうれん草の味噌汁 パレンシアオレンジ	絹ごし豆腐	人参、白ねぎ 胡瓜、人参 ほうれん草、玉葱 オレンジ	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	人参軟飯	鶏挽肉	人参、玉葱	精白米
4	土	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 胡瓜ともやしの海苔和え にんじんと玉葱の味噌汁 ヨーグルト	鶏挽肉	人参 胡瓜、もやし、刻み海苔 人参、玉葱	精白米 じゃが芋、片栗粉	水 かつお昆布だし かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	ささみ軟飯	鶏ささみ肉	玉葱	グラニュー糖
6	月	軟飯 ささみともやしの旨煮 納豆と野菜の旨煮 玉葱のスープ パレンシアオレンジ	鶏ささみ肉 挽きわり納豆	もやし、人参 ほうれん草、人参 玉葱 オレンジ	精白米 片栗粉 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 濃口醤油、かつお昆布だし
		おやつ	野菜軟飯	鶏挽肉	人参	精白米
7	火	軟飯 ささみとじゃが芋の煮物 キャベツときゅうりの和え物 白菜と玉葱の味噌汁 バナナ	鶏ささみ肉 かつお節 味噌	人参 キャベツ、胡瓜 白菜、玉葱 バナナ	精白米 じゃが芋、片栗粉 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	そぼろ軟飯	鶏挽肉	胡瓜	精白米
8	水	軟飯 カレーの塩焼き 長ネギとほうれん草の旨煮 大根の味噌汁 ミルクゼリー	カレー	白ねぎ、ほうれん草 大根、白ねぎ	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし、食塩 かつお昆布だし かつお昆布だし
		おやつ	スティック食パン	鶏卵、牛乳	グラニュー糖	食パン
9	木	軟飯 ささみと人参の煮物 大根とキャベツの旨煮 若布の味噌汁 オレンジ	鶏ささみ肉	人参、玉葱 大根、キャベツ 乾燥若布、玉葱 オレンジ	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし
		おやつ	豆腐軟飯	絹ごし豆腐	乾燥若布	精白米
10	金	軟飯 鮭の塩焼き 人参とアスパラの煮物 かぶと玉葱の味噌汁 煮りんご	鮭	人参、アスパラガス かぶ、玉葱 りんご	精白米 サラダ油	水 食塩 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	蒸しパン	鶏卵、牛乳	薄力粉	ベーキングパウダー
11	土	軟飯 人参ともやしの煮物 大根スティック 若布と玉葱の味噌汁 ヨーグルト	鶏ささみ肉	人参、もやし 大根 乾燥若布、玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし
		おやつ	青のり軟飯	鶏挽肉	あおさ	グラニュー糖
13	月	軟飯 野菜のそぼろ煮 胡瓜と人参のコロコロ煮 さつま芋の味噌汁 オレンジ	鶏挽肉	新きやべつ、人参 胡瓜、人参 ほうれん草 オレンジ	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	そぼろ軟飯	鶏挽肉	人参	さつま芋
14	火	軟飯 カレーと野菜の煮物 2色スティック 大根と玉葱の味噌汁 バナナ	カレー	人参 人参 大根、玉葱 バナナ	精白米 精白米 片栗粉 じゃが芋	水 水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし
		おやつ	青のり軟飯	鶏挽肉	あおさ	精白米
15	水	軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮	鶏挽肉	人参、玉葱	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油
		ひじきと胡瓜の煮物 若布の味噌汁 いちご	味噌	ひじき、胡瓜 乾燥若布、玉葱 いちご		水 かつお昆布だし かつお昆布だし
	おやつ	おかか軟飯	かつお節	人参	精白米	水
16	木	軟飯 人参とアスパラの煮物 たまねぎと人参の旨煮 南瓜の味噌汁 煮りんご	鶏挽肉	アスパラガス、人参 玉葱、人参 南瓜、玉葱 りんご	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	蒸しパン	鶏卵、牛乳	薄力粉	ベーキングパウダー
17	金	軟飯 豆腐と人参のトロトロ煮 胡瓜と人参のコロコロ煮 ほうれん草の味噌汁 パレンシアオレンジ	絹ごし豆腐	人参、白ねぎ 胡瓜、人参 ほうれん草、玉葱 オレンジ	精白米 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	人参軟飯	鶏挽肉	人参、玉葱	精白米
18	土	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 胡瓜ともやしの海苔和え にんじんと玉葱の味噌汁 ヨーグルト	鶏挽肉	人参 胡瓜、もやし、刻み海苔 人参、玉葱	精白米 じゃが芋、片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	ささみ軟飯	鶏ささみ肉	玉葱	グラニュー糖
20	月	軟飯 ささみともやしの旨煮 納豆と野菜の旨煮 玉葱のスープ パレンシアオレンジ	鶏ささみ肉 挽きわり納豆	もやし、人参 ほうれん草、人参 玉葱 オレンジ	精白米 片栗粉 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 濃口醤油、かつお昆布だし
		おやつ	野菜軟飯	鶏挽肉	人参	精白米

令和8年度4月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 献立表 かみかみ期

21	火	昼	軟飯 ささみとじゃが芋の煮物 キャベツときゅうりの和え物 白菜と玉葱の味噌汁 バナナ	鶏ささみ肉 かつお節 味噌	人参 キャベツ、胡瓜 白菜、玉葱 バナナ	精白米 じゃが芋、片栗粉 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	そばろ軟飯	鶏挽肉	胡瓜	精白米	水
22	水	昼	野菜うどん 南瓜の煮物 コロコロ野菜 ヨーグルト	鶏挽肉 ヨーグルト	キャベツ、人参 南瓜、人参 大根、胡瓜	精白米 うどん	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	おかか軟飯	かつお節	玉葱	精白米 グラニュー糖	水
23	木	昼	野菜うどん 肉団子 キャベツと胡瓜の和えもの オレンジ	鶏挽肉	ホールトマト缶、人参 玉葱 キャベツ、胡瓜 オレンジ	精白米 うどん 片栗粉	水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、食塩 かつお昆布だし、濃口醤油
		おやつ	玉ねぎ軟飯	鶏挽肉	玉葱	精白米	水
24	金	昼	軟飯 鶏と胡瓜の煮物 胡瓜スティック 人参と大根の味噌汁 バナナ	鶏挽肉 味噌	胡瓜、人参 胡瓜 人参、大根 バナナ	精白米 精白米 片栗粉	水 水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし
		おやつ	蒸しパン	鶏卵、牛乳		薄力粉	ベーキングパウダー
25	土	昼	軟飯 人参ともやしの煮物 大根スティック 若布と玉葱の味噌汁 ヨーグルト	鶏ささみ肉 味噌 ヨーグルト	人参、もやし 大根 乾燥若布、玉葱	精白米 片栗粉	水 水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし かつお昆布だし
		おやつ	青のり軟飯	鶏挽肉	あおさ	精白米 精白米	水 水
27	月	昼	軟飯 野菜のそばろ煮 胡瓜と人参のコロコロ煮 さつま芋の味噌汁 オレンジ	鶏挽肉 味噌	新きやべつ、人参 胡瓜、人参 ほうれん草 オレンジ	精白米 精白米	水 水 かつお昆布だし かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	そばろ軟飯	鶏挽肉	人参	精白米	水
28	火	昼	軟飯 カレーと野菜の煮物 人参とえのきの煮物 長ネギの味噌汁 いちご	カレイ 味噌	人参 人参、えのき 白ねぎ、胡瓜 いちご	精白米 精白米 片栗粉 片栗粉	水 水 かつお昆布だし、水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	きのご軟飯	鶏挽肉	えのき、ぶなしめじ	精白米	水
30	木	昼	軟飯 人参とアスパラの煮物 たまねぎと人参の旨煮 南瓜の味噌汁 煮りんご	鶏挽肉 味噌	アスパラガス、人参 玉葱、人参 南瓜、玉葱 りんご	精白米 精白米 片栗粉	水 水 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 かつお昆布だし
		おやつ	蒸しパン	鶏卵、牛乳		薄力粉	ベーキングパウダー

令和8年度4月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 献立表 ぱくぱく期

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う				変更点	配慮点
			魚・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻類・くだもの類	穀類・油類類・砂糖類・いも類	その他		
1	水	ごはん 豚肉の生姜炒め	豚肩ロース	玉葱、人参、万能ねぎ にんにく、生姜 遠征、胡瓜、人参、ひじき たけのこ（水煮） 乾燥香布 いちご	精白米 サラダ油 上白糖	酒、濃口醤油、みりん 濃口醤油、食塩 食塩、薄口醤油、酒 かつお昆布だし		少なめ(にんにく、生姜)
		おやつ ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		小町麦、無塩バター グラニュー糖		ヨーグルトドリンク+牛乳	
2	木	ごはん 鶏肉の塩焼き 切干大根のハリハリサラダ	鶏もも肉	切干大根、胡瓜、人参 もやし 玉葱、ほうれん草 バナナ	精白米 上白糖 じゃが芋	酒、塩麹 穀物酢、食塩、薄口醤油 かつお昆布だし		
		おやつ 春キャベツとツナの手デミ 牛乳	脱脂粉乳、ミックスチーズ シーチキン（缶） 牛乳	新きやべつ、人参	薄力粉、片栗粉、ごま油 上白糖、ごま油	水、穀物酢、濃口醤油		
3	金	ごはん 春雨サラダ	豚枝肉、味噌、木綿豆腐	玉葱、白ねぎ、にんにく 生姜 グリーンピース（冷凍） 人参、胡瓜	精白米、ごま油、上白糖 片栗粉 緑豆春雨、上白糖、ごま油 炒り胡麻 片栗粉	甜面醬、濃口醤油 鶏がらだし 濃口醤油、穀物酢 鶏がらだし、食塩		少なめ(にんにく、生姜)
		おやつ 卵の中華スープ オレング スナックエンドウの炊きこみご飯 麦茶	鶏卵	ほうれん草、玉葱、えのき オレング 人参、スナックえんどう	精白米、三温糖	薄口醤油、みりん、酒 麦茶(濃出液)		
4	土	ごはん じゃが芋のそぼろ煮	豚枝肉	玉葱、人参 グリーンピース（冷凍） 胡瓜、もやし、人参 玉葱、鶏卵、えのき	精白米 じゃが芋、ごま油、三温糖 片栗粉	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒、水 食塩、ゆかり かつお昆布だし		
		おやつ わかめおにぎり 牛乳	牛乳	混ぜこみ香布	精白米			
6	月	ごはん 鶏肉のレモン塩焼き ほうれん草の納豆和え	鶏もも肉	にんにく、レモン汁、白ねぎ ほうれん草、人参、もやし	精白米 サラダ油	酒、食塩、薄口醤油 白こしょう かつお昆布だし、濃口醤油 みりん かつお昆布だし		少なめ(にんにく)
		おやつ バナナマフィン 牛乳	脱脂粉乳、鶏卵、牛乳	バナナ	ぶどうゼリー 薄力粉、グラニュー糖 無塩バター	ベーキングパウダー		フルーツゼリー+オレング
7	火	ごはん ポークカレー	豚肩ロース	玉葱、人参 マッシュルーム缶 にんにく、生姜 キャベツ、人参、胡瓜 スイートコーン アスパラガス、白菜、玉葱 ぶなしめじ バナナ	精白米、じゃが芋、サラダ油 サラダ油、上白糖	カレールウ りんご酢、食塩 洋風だし、食塩		カレールウ+カレーの玉子豆腐 少なめ(にんにく、生姜)
		おやつ みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	牛乳、脱脂粉乳	物寒天、みかん缶	グラニュー糖 ウエハース	水	ウエハース+ハイハイ	
8	水	ごはん 赤飯 赤魚の煮付け	ささげ 赤魚	生姜、さやいんげん ほうれん草、人参 白ねぎ、大根、水菜	精白米、もち米、黒いり胡麻 上白糖	食塩 酒、かつお昆布だし 濃口醤油、みりん かつお昆布だし、薄口醤油 上白糖 花枝	除去(もち米)	少なめ(生姜)
		おやつ お祝い色ジャムサンド 牛乳	牛乳		食パン、無塩バター ブルーベリージャム、いちごジャム	麦茶(濃出液)	もものミルクゼリー フルーチェ（市販） ペパーミント 除去(ペパーミント)	
9	木	ごはん 豚肉と根菜の甘辛煮	鶏もも肉	人参、蓮根、ごぼう ぶなしめじ たけのこ（水煮） グリーンピース（冷凍） キャベツ、大根、人参 乾燥香布、玉葱 オレング	胚芽米 三温糖、サラダ油	酒、濃口醤油、みりん 濃口醤油、食塩 かつお昆布だし	除去(胚芽米)	
		おやつ 豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶	豚肩ロース	人参、さやえんどう	精白米	酒、濃口醤油 麦茶(濃出液)		
10	金	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き 春野菜サラダ	鮭、ピザ用チーズ、味噌	アスパラガス、人参 スイートコーン かぶ、人参、玉葱、かぶ りんご	精白米 じゃが芋、上白糖、サラダ油	酒、食塩、みりん 濃口醤油、穀物酢、食塩 かつお昆布だし、酒、食塩 薄口醤油		加熱(りんご)
		おやつ りんご メロンパン ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		メロンパン	メロンパン+黒いり ヨーグルトドリンク+牛乳		
11	土	ごはん 豚汁 小松菜の海苔和え	豚肩ロース	玉葱、人参、ぶなしめじ 小松菜、人参、もやし 刻み海苔 大根、玉葱	精白米	酒、みりん、濃口醤油 濃口醤油 かつお昆布だし		
		おやつ あおさおにぎり 牛乳	牛乳	あおさ	精白米	食塩	除去(小魚)	
13	月	ごはん 鶏と春野菜の和風炒め 白雪サラダ	鶏もも肉	新きやべつ、人参、玉葱 胡瓜、人参 ほうれん草、玉葱 グレープフルーツ	精白米 サラダ油 マヨネーズ、上白糖 さつま芋	濃口醤油、酒、みりん 食塩、りんご酢 かつお昆布だし		グレープフルーツ+オレング
		おやつ カレーパスタ 麦茶	シーチキン（缶）	玉葱、人参	精白米、オリーブ油	パセリ、食塩、白こしょう 顆粒コンソメ、カレー粉 麦茶(濃出液)		
14	火	ごはん 菜ご飯 カレイのパン粉焼き キャベツと油揚げのお浸し 大根と椎茸の味噌汁 バナナ	カレイ	新きやべつ、もやし、人参 大根、椎茸、玉葱 バナナ	精白米、押し麦 薄力粉、パン粉	酒、食塩、パセリ かつお昆布だし、薄口醤油 かつお昆布だし	除去(押し麦)	
		おやつ 海苔おぼろ汁 小魚 牛乳	小魚 牛乳	あおさ	じゃが芋、無塩バター	食塩	除去(小魚)	
15	水	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁	豚肩ロース	玉葱、人参、万能ねぎ にんにく、生姜 遠征、胡瓜、人参、ひじき たけのこ（水煮） 乾燥香布 いちご	精白米 サラダ油 上白糖	酒、濃口醤油、みりん 濃口醤油、食塩 食塩、薄口醤油、酒 かつお昆布だし		少なめ(にんにく、生姜)
		おやつ いちご お餅ラスク ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		小町麦、無塩バター グラニュー糖		ヨーグルトドリンク+牛乳	
16	木	ごはん マーメイドチキン アスパラと人参の金平	鶏もも肉	鶏腿、人参、アスパラガス	精白米 マーメイドジャム ごま油、三温糖	酒、食塩、みりん、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 みりん かつお昆布だし		加熱(りんご)
		おやつ 南瓜とえのきの味噌汁 りんご チーズ蒸しパン 牛乳	鶏卵、牛乳 バルメザンチーズ 牛乳		薄力粉、上白糖、サラダ油	ベーキングパウダー		
17	金	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁	豚肩ロース	玉葱、白ねぎ、にんにく 生姜 グリーンピース（冷凍） 人参、胡瓜	精白米、ごま油、上白糖 片栗粉 緑豆春雨、上白糖、ごま油 炒り胡麻 片栗粉	甜面醬、濃口醤油 鶏がらだし 濃口醤油、穀物酢 鶏がらだし、食塩		少なめ(にんにく、生姜)
		おやつ 卵の中華スープ オレング スナックエンドウの炊きこみご飯 麦茶	鶏卵	ほうれん草、玉葱、えのき オレング 人参、スナックえんどう	精白米、三温糖	薄口醤油、みりん、酒 麦茶(濃出液)		

令和8年度4月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 献立表 ぱくぱく期

18	土	昼	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と人参のゆかり和え きのこの味噌汁 ヨーグルト	豚バラ肉 味噌 ヨーグルト	玉葱、人参 グリーンピース（冷凍） 胡瓜、もやし、人参 玉葱、真豆、えのき	精白米 じゃが芋、ごま油、三温糖 片栗粉	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒、水 食塩、ゆかり かつお昆布だし		
		おやつ	わかめおにぎり 牛乳	牛乳	漬げこみ春雨	精白米			
20	月	昼	ご飯 鶏胸のレモン塩焼き ほうれん草の納豆和え ぼろほうと胡さやの味噌汁	鶏もも肉 焼きわり納豆 味噌	にんにく、レモン汁、白ねぎ ほうれん草、人参、もやし ごぼう、さやえんどう、玉葱 人参	精白米 サラダ油	酒、食塩、濃口醤油 白こしょう かつお昆布だし、濃口醤油 みりん かつお昆布だし		少なめ(にんにく)
		おやつ	フルーツゼリー バナナマフィン	脱脂粉乳、鶏卵、牛乳	バナナ	ぶどうゼリー 薄力粉、グラニュー糖 無塩バター	ブルーベリーオレンジ ベーキングパウダー		
21	火	昼	ご飯 ポークカレー コールスローサラダ アスパラガスと白菜のスープ	豚肩ロース	玉葱、人参 マッシュルーム白 にんにく、生姜 キャベツ、人参、胡瓜 スイートコーン アスパラガス、白菜、玉葱 ふなしめじ バナナ	精白米、じゃが芋、サラダ油	カレールウ りんご酢、食塩 洋風だし、食塩		カレールウカレーの玉子焼 少なめ(にんにく、生姜)
		おやつ	バナナ みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	牛乳、脱脂粉乳	粉寒天、みかん白	グラニュー糖 ウエハース	水 麦茶(濃出液)	ウエハースハイハイ	
22	水	昼	野菜たっぷりちんぼんうどん 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 南瓜の甘煮 ヨーグルト	豚肩、豆乳	新きゃべつ、もやし、人参 スイートコーン、白ねぎ 胡瓜、大根、赤ピーマン もやし 南瓜	うどん 上白糖、炒り胡麻	食塩、かつお昆布だし、酒 濃口醤油、みりん 粒胡麻酢、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油		
		おやつ	餅と胡さやのあんかけ丼 麦茶	鶏卵	上付のこ(水煮) さやえんどう、人参	精白米、ごま油、上白糖 片栗粉	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 麦茶(濃出液)		
23	木	昼	バターロール チキンピカタ カラフル野菜のコロコロサラダ 乳スープ さらさらりんごゼリー	鶏もも肉、鶏卵	キャベツ、胡瓜、赤ピーマン レモン汁 レタス、玉葱、トマト レモン汁	ロールパン 薄力粉 オリーブ油、上白糖	バセリ、食塩、白こしょう トマトケチャップ りんご酢、食塩 洋風だし、食塩 水、ペパーミント		
		おやつ	フレンチトーストーいちごソース 牛乳	鶏卵、牛乳、脱脂粉乳	いちご	食パン、グラニュー糖 無塩バター、いちごジャム、粒糖			
24	金	昼	春色おにぎり 鶏のから揚げ カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ	鶏もも肉	人参 グリーンピース（冷凍） 昆布、たけのこ(水煮) 生姜、にんにく 大根、胡瓜、人参 黄ピーマン 野菜ジュース バナナ	精白米、炒り胡麻 片栗粉、サラダ油 上白糖	酒、濃口醤油、食塩 塩物、酒 りんご酢、食塩	鶏のから揚げ 一膳の照り焼き	少なめ(にんにく、生姜)
		おやつ	メロンパン ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		メロンパン	除去(野菜ジュース) メロンパン敷し ヨーグルトドリンク牛乳		
25	土	昼	豚丼 小松菜の湯苜和え 大根と鶏揚げの味噌汁 ヨーグルト	豚肩ロース	玉葱、人参、ふなしめじ 小松菜、人参、もやし 刻み海苔 大根、玉葱	精白米	酒、みりん、濃口醤油 濃口醤油 かつお昆布だし		
		おやつ	あおさおにぎり 牛乳	牛乳	あおさ	精白米	食塩		
27	月	昼	ご飯 鶏と野菜の和風炒め 白醬サラダ さつま芋とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ カレーピラフ	鶏もも肉 おから、ハム、脱脂粉乳 味噌	新きゃべつ、人参、玉葱 胡瓜、人参 ほうれん草、玉葱 グレープフルーツ 玉葱、人参	精白米 サラダ油 マヨネーズ、上白糖 さつま芋	濃口醤油、酒、みりん 食塩、りんご酢 かつお昆布だし	グレープフルーツオレンジ	
		おやつ	カレーピラフ	シーチキン(缶)		精白米、オリーブ油	バセリ、食塩、白こしょう 粒胡麻コンソメ、カレー粉 麦茶(濃出液)	除去(かまぼこ)	
28	火	昼	こいのぼりご飯 鮎の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬け 三つ葉と手揉麺のすまし汁	鶏揚げ、かまぼこ(赤)	ふなしめじ、人参 たけのこ(水煮)、昆布 グリーンピース（冷凍） 生姜 蓮根、人参、胡瓜 糸三つ葉、白ねぎ、えのき	精白米	濃口醤油、酒、みりん 食塩、りんご酢 かつお昆布だし、濃口醤油 食塩	鮎の竜田揚げ 一カレイの塩焼き	
		おやつ	いちご ちまき	桃餅	いちご たけのこ(水煮)、人参 粒海苔 グリーンピース（冷凍）	精白米、もち米	濃口醤油、食塩、酒 麦茶(濃出液)	除去(もち米)	
30	水	昼	ご飯 マーマレードチキン アスパラと人参の金平 南瓜とえのきの味噌汁	鶏もも肉	玉葱、人参、アスパラガス	精白米 マーマレードジャム ごま油、三温糖	酒、食塩、みりん、濃口醤油 かつお昆布だし、濃口醤油 みりん かつお昆布だし		
		おやつ	りんご チーズ蒸しパン 牛乳	鶏卵、牛乳 バルメザンチーズ 牛乳	南瓜、えのき、玉葱 万能ねぎ りんご	薄力粉、上白糖、サラダ油	ベーキングパウダー	加熱(りんご)	