



江東区白河かもめ保育園

令和8年度4月(卯月)



目標: 楽しく食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の食食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児食食おやつ分のカロリー基準: 550kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
			進級お祝い献立			
昼食			赤飯 赤魚の煮付け さつま芋とほうれん草の白和え 花魁のすまし汁 ものものミルクゼリー お祝い2色ジャムサンド 牛乳	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 切干大根のハリハリサラダ じゃが芋とほうれん草の味噌汁 バナナ 春キャベツとツナのチヂミ 牛乳	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ オレンジ	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
3時			エネルギー 528 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 85.1 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 72.6 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 74.5 g
	6	7	8	9	10	11
			野菜の日			
昼食	ご飯 鶏肉のレモン塩焼き ほうれん草の納豆和え 新ごぼうと絹さやの味噌汁 フルーツゼリー バナナマフィン 牛乳	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 バナナ	野菜たっぷりちゃんぽんうどん 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 南瓜の甘煮 ヨーグルト	胚芽ご飯 鶏肉と根菜の甘辛煮 きゃべつと大根のさっぱり和え 若布と豆腐の味噌汁 オレンジ	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き 春野菜サラダ かぶのすまし汁 りんご	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	カレーピラフ 牛乳	豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶	ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	せんべい・ビスケット 牛乳	
	エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 78.8 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.3 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 77.4 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 71.9 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.8 g
	13	14	15	16	17	18
			誕生日会献立			
昼食	ご飯 鶏と春野菜の和風炒め 白雪サラダ さつま芋とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	ミートソーススパゲッティ カラフル野菜のコロコロサラダ 彩りコンソメスープ きらきらぶどうゼリー	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁 いちご	ご飯 マーメイドチキン アスパラと人参の金平 南瓜とえのきの味噌汁 りんご	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ オレンジ	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
3時	筈と絹さやのあんかけ丼 小魚 麦茶	フレンチトースト〜いちごソース 紅茶	チーズ蒸しパン 牛乳	お麴ラスク ヨーグルトドリンク	スナップエンドウの炊きこみご飯 麦茶	せんべい・ウエハース 牛乳
	エネルギー 565 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 15.9 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 20.7 g 炭水化物 71.8 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 81.5 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 74.5 g
	20	21	22	23	24	25
			野菜の日			
昼食	ご飯 鶏肉のレモン塩焼き ほうれん草の納豆和え 新ごぼうと絹さやの味噌汁 フルーツゼリー バナナマフィン 牛乳	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 バナナ	野菜たっぷりちゃんぽんうどん 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 南瓜の甘煮 ヨーグルト	胚芽ご飯 鶏肉と根菜の甘辛煮 きゃべつと大根のさっぱり和え 若布と豆腐の味噌汁 オレンジ	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き 春野菜サラダ かぶのすまし汁 りんご	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	カレーピラフ 牛乳	豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶	ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	せんべい・ビスケット 牛乳	
	エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 78.8 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.3 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 77.4 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 71.9 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.8 g
	27	28	29	30		
	春風ランチ					
昼食	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	ご飯 鶏と春野菜の和風炒め 白雪サラダ さつま芋とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	昭和の日			
3時	筈と絹さやのあんかけ丼 小魚 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	ご飯 マーメイドチキン アスパラと人参の金平 南瓜とえのきの味噌汁 りんご		お麴ラスク ヨーグルトドリンク	
	エネルギー 600 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.7 g 炭水化物 93.1 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 26.1 g 炭水化物 78.9 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 81.5 g			