



社会福祉法人東京児童協会
 学び処世田谷保育屋敷わびさびあそび
 令和8年度 4月(卯月) 献立



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日の量食とおやつとのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児量食おやつとのカロリー基準: 550kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
風食			ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁 いちご お麩ラスク ヨーグルトドリンク	ご飯 鶏肉の塩麩焼き 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	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ フルーツゼリー	クロワッサン 野菜ジュース ヨーグルト
3時			お麩ラスク ヨーグルトドリンク I補† - 445 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 65.9 g	春キャベツとツナのチヂミ 牛乳 I補† - 573 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 72.6 g	スナックエンドウの炊きこみご飯 麦茶 I補† - 603 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 107.6 g	せんべい(ぼりんこ) ヨーグルトドリンク I補† - 439 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 69.6 g
	6	7	8	9	10	11
風食	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 バナナ	ボークカレー コールスローサラダ アスパラガスと白菜のスープ フルーツゼリー	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	ロールパン 野菜ジュース ヨーグルト
3時	葡萄と絹さやのおにぎり 小魚 麦茶 I補† - 511 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 79.6 g	ハニーソイ ヨーグルトドリンク I補† - 718 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 134.4 g	バナナマフィン 牛乳 I補† - 440 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 66.0 g	豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶 I補† - 466 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 71.9 g	みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶 I補† - 385 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.9 g 炭水化物 70.8 g	ハッピーターン ヨーグルトドリンク I補† - 448 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 4.6 g 炭水化物 81.6 g
	13	14	15	16	17 誕生会	18
風食	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 オレンジ	麦ご飯 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	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁 ヨーグルト	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 フルーツゼリー	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	 クロワッサン 野菜ジュース ヨーグルト
3時	カレーピラフ 麦茶 I補† - 539 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 80.5 g	海苔しおポテト 牛乳 I補† - 388 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 62.1 g	お麩ラスク ヨーグルトドリンク I補† - 482 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 71.6 g	チーズ蒸しパン 牛乳 I補† - 651 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 21.1 g 炭水化物 100.6 g	フレンチトースト〜いちごソース 牛乳 I補† - 719 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 106.4 g	せんべい(ぼりんこ) ヨーグルトドリンク I補† - 439 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 69.6 g
	20	21	22	23	24 入園・進級お祝い献立	25
風食	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 バナナ	ボークカレー コールスローサラダ アスパラガスと白菜のスープ フルーツゼリー	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	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 もものミルクゼリー	 ロールパン 野菜ジュース ヨーグルト
3時	葡萄と絹さやのおにぎり 小魚 麦茶 I補† - 511 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 79.6 g	ハニーソイ ヨーグルトドリンク I補† - 718 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 134.4 g	バナナマフィン 牛乳 I補† - 440 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 66.0 g	豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶 I補† - 466 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 71.9 g	ロールケーキ 牛乳 I補† - 457 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 74.8 g	ハッピーターン ヨーグルトドリンク I補† - 448 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 4.6 g 炭水化物 81.6 g
	27	28	29	30		
風食	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 バナナ	麦ご飯 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 ヨーグルト	 I補† - 440 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 66.0 g	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 フルーツゼリー チーズ蒸しパン 牛乳 I補† - 651 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 21.1 g 炭水化物 100.6 g		
3時	カレーピラフ 麦茶 I補† - 558 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 85.2 g	シュガーパイ 牛乳 I補† - 495 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 69.4 g				