



葛西大きなおうち保育園  
令和8年度4月（卯月）



4月の目標：楽しく食べよう

※午前おやつに乳児は牛乳、幼児は小魚、麦茶を提供します。  
※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日の昼食とおやつ分です。  
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。  
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：553kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4						
			入園式、進級式									
風食 3時			ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁 いちご	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	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						
			お麩ラスク ヨーグルトドリンク	春キャベツとツナのチヂミ 牛乳	スナックエンドウの炊きこみご飯 小魚 麦茶	わかめおにぎり 牛乳						
			I補給 - 445 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 65.9 g	I補給 - 575 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 73.3 g	I補給 - 531 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 84.8 g	I補給 - 532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 88.5 g						
6	7	8	9	10	11							
					入園・進級お祝い献立							
風食 3時	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	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	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	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						
							バナナマフィン 牛乳	みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	海苔しおポテト 牛乳	豚肉と人参の炊き込みご飯 小魚 麦茶	お祝い2色ジャムサンド ヨーグルトドリンク	あおさおにぎり 牛乳
							I補給 - 543 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 79.0 g	I補給 - 509 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.9 g	I補給 - 367 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 56.2 g	I補給 - 475 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 71.9 g	I補給 - 574 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 101.4 g	I補給 - 548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.4 g
13	14	15	16	17	18							
	異文化交流				スポーツプロジェクト							
風食 3時	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	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 いちご	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 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						
							カレーピラフ 牛乳	筍と絹さやのあんかけ丼 小魚 麦茶	お麩ラスク ヨーグルトドリンク	チーズ蒸しパン 牛乳	スナックエンドウの炊きこみご飯 小魚 麦茶	わかめおにぎり 牛乳
							I補給 - 617 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 87.3 g	I補給 - 458 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 6.9 g 炭水化物 79.6 g	I補給 - 445 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 65.9 g	I補給 - 584 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 21.1 g 炭水化物 82.0 g	I補給 - 531 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 84.8 g	I補給 - 532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 88.5 g
20	21 お茶会	22 お楽しみ献立	23	24	25							
風食 3時	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	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	ミートソースパゲッティ カラフル野菜のココロサラダ 彩りコンソメスープ きらきらぶどうゼリー	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						
							バナナマフィン 牛乳	みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	フレンチトースト〜いちごソース 牛乳	豚肉と人参の炊き込みご飯 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	あおさおにぎり 牛乳
							I補給 - 543 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 79.0 g	I補給 - 509 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.9 g	I補給 - 709 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 103.4 g	I補給 - 475 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 71.9 g	I補給 - 522 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物 95.3 g	I補給 - 548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.4 g
27	28	29	30									
風食 3時	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	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 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 りんご	チーズ蒸しパン 牛乳							
							カレーピラフ 牛乳	筍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 牛乳	豚肉と人参の炊き込みご飯 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	あおさおにぎり 牛乳
							I補給 - 617 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 87.3 g	I補給 - 458 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 6.9 g 炭水化物 79.6 g	I補給 - 584 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 21.1 g 炭水化物 82.0 g	I補給 - 522 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物 95.3 g	I補給 - 548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.4 g	