

# 献立表

社会福祉法人 東京児童協会  
すみだ中和こころ保育園  
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。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日の食事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。  
※1日の幼児食量おやつ分のカロリー基準：549kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
			入園式			
屋食			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 鶏肉の塩麹焼き 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 りんご	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ フルーツゼリー	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
おやつ			お昼ラスク 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 麦茶	ビスケット せんべい ヨーグルトドリンク
	6	7	I1補材 - 508 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 77.5 g	I1補材 - 569 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 72.9 g	I1補材 - 565 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 95.9 g	I1補材 - 524 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 85.5 g
		野菜の日				
屋食		野菜たっぷりちゃんぽんうどん	ポークカレー	胚芽ご飯	ご飯	豚丼
		鶏肉のレモン塩焼き	コールスローサラダ	鶏肉と根菜の甘辛煮	鮭の味噌チーズ焼き	小松菜の海苔和え
		ほうれん草の納豆和え	アスパラガスと白菜のスープ	きゃべつと大根のさっぱり和え	春野菜サラダ	大根と油揚げの味噌汁
		新ごぼうと絹さやの味噌汁	オレンジ	若布と豆腐の味噌汁	かぶのすまし汁	ヨーグルト
		ヨーグルト		バナナ	フルーツゼリー	
おやつ		豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶	みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	筍と絹さやのあんかけ丼 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
	I1補材 - 480 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 75.3 g	I1補材 - 403 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 60.3 g	I1補材 - 488 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 84.7 g	I1補材 - 537 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 83.0 g	I1補材 - 514 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 7.6 g 炭水化物 92.7 g	I1補材 - 488 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.2 g 炭水化物 81.3 g
	13	14	15	16	17	18
屋食		麦ご飯	ご飯	ご飯	麻婆豆腐丼	ご飯
		カレーのパン粉焼き	豚肉の生姜炒め	鶏と春野菜の和風炒め	春雨サラダ	じゃが芋のそぼろ煮
		キャベツと油揚げのお浸し	ひじきのサラダ	アスパラと人参の金平	卵の中華スープ	胡瓜と人参のゆかり和え
		大根と椎茸の味噌汁	若竹汁	さつま芋とほうれん草の味噌汁	フルーツゼリー	きのこの味噌汁
		オレンジ	ヨーグルト	グレープフルーツ		ヨーグルト
おやつ		チーズ蒸しパン 牛乳	お昼ラスク ヨーグルトドリンク	カレーピラフ 牛乳	スナックエンドウの炊きこみご飯 麦茶	ビスケット せんべい ヨーグルトドリンク
	I1補材 - 601 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 25.0 g 炭水化物 76.5 g	I1補材 - 371 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 8.5 g 炭水化物 58.5 g	I1補材 - 508 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 77.5 g	I1補材 - 583 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 88.4 g	I1補材 - 565 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 95.9 g	I1補材 - 524 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 85.5 g
	20	21	22	23	24	25
		誕生日会				
屋食		ご飯	ポークカレー	ミートソースパグェッティ	ご飯	豚丼
		鶏肉のレモン塩焼き	コールスローサラダ	カラフル野菜のココロサラダ	鮭の味噌チーズ焼き	小松菜の海苔和え
		ほうれん草の納豆和え	アスパラガスと白菜のスープ	彩りコンソメスープ	春野菜サラダ	大根と油揚げの味噌汁
		新ごぼうと絹さやの味噌汁	オレンジ	きらきらぶどうゼリー	かぶのすまし汁	ヨーグルト
		りんご	ヨーグルト		バナナ	
おやつ		バナナマフィン 牛乳	豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶	いちごのロールケーキ 牛乳	メロンパン ヨーグルトドリンク	せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
	I1補材 - 508 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 71.5 g	I1補材 - 500 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 77.4 g	I1補材 - 547 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 92.5 g	I1補材 - 671 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 23.3 g 炭水化物 96.0 g	I1補材 - 496 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物 87.8 g	I1補材 - 488 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.2 g 炭水化物 81.3 g
	27	28	29	30		
		入園お祝い献立				
屋食		赤飯			ご飯	
		赤魚の煮付け			鶏と春野菜の和風炒め	
		さつま芋とほうれん草の白和え			アスパラと人参の金平	
		花魁のすまし汁			さつま芋とほうれん草の味噌汁	
		もものミルクゼリー			グレープフルーツ	
おやつ		お祝い2色ジャムサンド 牛乳			カレーピラフ 牛乳	
	I1補材 - 601 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 25.0 g 炭水化物 76.5 g	I1補材 - 493 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 78.2 g			I1補材 - 583 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 88.4 g	