

## 〈献立表〉

富久ソラのこども園  
ちいさなうちゅう  
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日の昼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。  
※1日の幼児昼食おやつのカロリー基準：550kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
<b>昼食</b>  3時			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 I補肝 - 471 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 71.8 g	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 春キャベツとツナの子チミ 牛乳 I補肝 - 573 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 72.6 g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ オレンジ スナックエンドウの炊きこみご飯 麦茶 I補肝 - 522 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.8 g	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 わかめおにぎり 牛乳 I補肝 - 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
	ご飯 鶏肉のレモン塩焼き ほうれん草の納豆和え 新こぼろと絹さやの味噌汁 フルーツゼリー バナナマフィン 牛乳 I補肝 - 541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 78.8 g	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 みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶 I補肝 - 506 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.3 g	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 筍と絹さやのあんかけ丼 小魚 麦茶 I補肝 - 437 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.7 g	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 豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶 I補肝 - 466 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 71.9 g	赤飯 赤魚の煮付け さつま芋とほうれん草の白和え 花麩のすまし汁 もものミルクゼリー お祝い2色ジャムサンド 牛乳 I補肝 - 607 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 101.7 g	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 あおさおにぎり 牛乳 I補肝 - 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	
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 カレーピラフ 牛乳 I補肝 - 617 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 87.3 g	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 海苔しおポテト 小魚 牛乳 I補肝 - 397 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 62.1 g	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 I補肝 - 471 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 71.8 g	ご飯 マーマレードチキン 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 チーズ蒸しパン 牛乳 I補肝 - 580 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 81.5 g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ オレンジ スナックエンドウの炊きこみご飯 麦茶 I補肝 - 522 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.8 g	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 わかめおにぎり 牛乳 I補肝 - 532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 88.5 g	
20	21	22	23	24	25	
ご飯 鶏肉のレモン塩焼き ほうれん草の納豆和え 新こぼろと絹さやの味噌汁 フルーツゼリー バナナマフィン 牛乳 I補肝 - 541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 78.8 g	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 みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶 I補肝 - 494 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 86.3 g	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 筍と絹さやのあんかけ丼 小魚 麦茶 I補肝 - 437 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.7 g	ミートソースパゲッティ 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 フレンチトースト～いちごソース～ 牛乳 I補肝 - 719 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 106.4 g	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 メロンパン ヨーグルトドリンク I補肝 - 437 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.1 g 炭水化物 76.7 g	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 あおさおにぎり 牛乳 I補肝 - 548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.4 g	
27	28	29	30			
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 カレーピラフ 牛乳 I補肝 - 617 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 87.3 g	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 海苔しおポテト 小魚 牛乳 I補肝 - 397 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 62.1 g	<div style="text-align: center;"> <p>昭和の日</p> </div>	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 I補肝 - 580 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 81.5 g			