

社会福祉法人 東京児童協会  
すみだ川のほとりに笑顔咲くほいくえん  
令和8年度4月献立

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のカロリー基準：549kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
食 食 し や の			ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁 ヨーグルト 春キャベツとツナの子チミ 麦茶 I礼キ* - 466 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物7.7 g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ フルーツゼリー わかめおにぎり 麦茶 I礼キ* - 539 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物3.6 g	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 いちご みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶 I礼キ* - 470 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物9.5 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 しょうゆせんべい ヨーグルトドリンク I礼キ* - 478 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物9.8 g
	6	7	8	9	10	11
食 食 し や の	ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き ほうれん草の納豆和え 新ごぼうと絹さやのすまし汁 バナナ 豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶 I礼キ* - 483 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物0.0 g	ご飯 鮭の塩焼き 春野菜サラダ かぶの味噌汁 ヨーグルト お麩ラスク 牛乳 I礼キ* - 448 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物7.4 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 オレンジ 筍と絹さやのあんかけ丼 小魚 麦茶 I礼キ* - 409 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物8.3 g	胚芽ご飯 鶏肉と根菜の甘辛煮 キャベツと大根のさっぱり和え 若布と豆腐の味噌汁 りんご バナナマフィン 牛乳 I礼キ* - 528 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物3.6 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 フルーツゼリー クリームパン ヨーグルトドリンク I礼キ* - 638 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物8.4 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 バームクーヘン ヨーグルトドリンク I礼キ* - 515 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物9.3 g
	13	14	15	16	17	18
食 食 し や の	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礼キ* - 607 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物1.7 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 りんご チーズ蒸しパン 牛乳 I礼キ* - 590 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物1.5 g	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのサラダ 若竹汁 ヨーグルト 春キャベツとツナの子チミ 麦茶 I礼キ* - 466 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物7.7 g	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ フルーツゼリー わかめおにぎり 麦茶 I礼キ* - 539 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物3.6 g	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 いちご みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶 I礼キ* - 470 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物9.5 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 しょうゆせんべい ヨーグルトドリンク I礼キ* - 478 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物9.8 g
	20	21	22	23	24	25
食 食 し や の	ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き ほうれん草の納豆和え 新ごぼうと絹さやのすまし汁 バナナ 豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶 I礼キ* - 483 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物0.0 g	ご飯 鮭の塩焼き 春野菜サラダ かぶの味噌汁 ヨーグルト お麩ラスク 牛乳 I礼キ* - 448 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物7.4 g	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 麦茶 I礼キ* - 545 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物1.9 g	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 フレンチトースト～いちごソース 牛乳 I礼キ* - 719 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物6.4 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 フルーツゼリー クリームパン ヨーグルトドリンク I礼キ* - 638 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物8.4 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 バームクーヘン ヨーグルトドリンク I礼キ* - 515 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物9.3 g
	27	28	29	30		
食 食 し や の	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礼キ* - 397 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物2.1 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 りんご チーズ蒸しパン 牛乳 I礼キ* - 590 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物1.5 g	昭和の日 	胚芽ご飯 鶏肉と根菜の甘辛煮 キャベツと大根のさっぱり和え 若布と豆腐の味噌汁 りんご バナナマフィン 牛乳 I礼キ* - 528 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物3.6 g		