


献立表

船堀中央保育園
令和8年度4月(卯月)

4月の目標：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：549kcal

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			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	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	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
	3時		お麴ラスク ヨーグルトドリンク	春キャベツのチャーハン 麦茶	筍と絹さやのあんかけ丼 小魚 麦茶	わかめおにぎり ヨーグルトドリンク
			I補† - 471 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 71.8 g	I補† - 521 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 79.9 g	I補† - 423 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 73.7 g	I補† - 553 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 100.0 g
	6	7	8	9	10	11
昼食	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 オレンジ	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 ヨーグルト	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ りんご	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 バナナ	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き 春野菜サラダ かぶのすまし汁 フルーツゼリー	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
	3時	バナナケーキ 牛乳	みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	スナックエンドウの炊きこみご飯 麦茶	豚肉と人参のおにぎり 麦茶	プリオッシュ ヨーグルトドリンク
	I補† - 491 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 68.3 g	I補† - 533 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 87.1 g	I補† - 528 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 89.4 g	I補† - 481 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 76.6 g	I補† - 497 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 81.1 g	I補† - 543 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 8.4 g 炭水化物 96.0 g
	13	14	15	16	17	18
昼食	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 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 ヨーグルト	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	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 バナナ	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
	3時	カレーピラフ 麦茶	海苔しおポテト 小魚 牛乳	お麴ラスク ヨーグルトドリンク	チーズ蒸しパン 牛乳	筍と絹さやのあんかけ丼 小魚 麦茶
	I補† - 545 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 82.0 g	I補† - 402 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 62.9 g	I補† - 471 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 71.8 g	I補† - 580 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 81.6 g	I補† - 408 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.5 g 炭水化物 72.9 g	I補† - 553 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 100.0 g
	20	21	22	23	24	25
昼食	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 オレンジ	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 ヨーグルト	春色ごはん 鶏のから揚げ カラフルピクルス 野菜ジュース 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	赤飯 赤魚の煮付け さつま芋とほうれん草の白和え 花麴のすまし汁 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
	3時	バナナケーキ 牛乳	みかん入り牛乳寒天 ウエハース 麦茶	スナックエンドウの炊きこみご飯 麦茶	豚肉と人参のおにぎり 麦茶	お祝い2色ジャムサンド 牛乳
	I補† - 491 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 68.3 g	I補† - 533 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 87.1 g	I補† - 553 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 92.5 g	I補† - 554 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 91.4 g	I補† - 607 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 101.7 g	I補† - 543 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 8.4 g 炭水化物 96.0 g
	27	28	29	30		
昼食	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 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 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 りんご		
	3時	カレーピラフ 麦茶		海苔しおポテト 小魚 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	
	I補† - 545 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 82.0 g	I補† - 402 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 62.9 g		I補† - 580 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 81.6 g		