

献立表

富久ソラのこども園
ちいさなうちゅう分園
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分のカロリー基準：543kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 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	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
	3時		お麩ラスク ヨーグルトドリンク	春キャベツとツナの子チミ 牛乳	スナックエンドウの炊きこみご飯 麦茶	わかめおにぎり 牛乳
			I補† - 471 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 71.8 g	I補† - 573 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 72.6 g	I補† - 522 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.8 g	I補† - 532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 88.5 g
昼食	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 新ごぼうと絹さやの味噌汁 フルーツゼリー	ホークカレー 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 花麩のすまし汁 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	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	豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶	お祝い2色ジャムサンド 牛乳	あおさおにぎり 牛乳
	I補† - 541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 78.8 g	I補† - 506 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.3 g	I補† - 437 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.7 g	I補† - 466 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 71.9 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† - 548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.4 g
昼食	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	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
	3時	カレーピラフ 牛乳	海苔しおポテト 小魚 牛乳	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 麦茶
	I補† - 617 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 87.3 g	I補† - 397 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 62.1 g	I補† - 445 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 65.9 g	I補† - 580 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 81.5 g	I補† - 522 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.8 g	I補† - 532 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 88.5 g
昼食	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 新ごぼうと絹さやの味噌汁 フルーツゼリー	ホークカレー 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	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	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	バナナマフィン 牛乳	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	豚肉と人参の炊き込みご飯 麦茶	フレンチトースト～いちごソース～ 牛乳
	I補† - 541 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 78.8 g	I補† - 494 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 86.3 g	I補† - 437 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 73.7 g	I補† - 466 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 71.9 g	I補† - 719 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 23.6 g 炭水化物 106.4 g	I補† - 548 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.4 g
昼食	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	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 牛乳		海苔しおポテト 小魚 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	
	I補† - 617 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 87.3 g	I補† - 397 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 62.1 g		I補† - 580 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 81.5 g		