

# 2026年04月 献立表

えぶち保育園

日	曜	献立名		赤		黄		緑		栄養価
		昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える				
1	水	にんじんそぼろごはん 鮭フライ こまつなとやしの和え物 みそ汁(高野豆腐・なめこ)	牛乳 ホットドッグ	豚ひき肉★ さけ★ 高野豆腐★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳 ★ ウィナー★	米 砂糖 小麦粉★ パン粉★ 油 ロール パン★	にんじん しょうが こ まつな もやし なめこ キャベツ	エネルギー:573kcal たんぱく質:26.1g 脂質:19.5g 炭水化物:78.7g カルシウム:236mg 食塩相当量:2.4g			
2	木	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) かぼちゃの甘辛焼き みそ汁(しめじ・にんじん) いちご	牛乳 わかめコーンラーメン	木綿豆腐★ 豚肉(も も)★ 削り節 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳 ★ カツわかめ	米 片栗粉 油 砂糖 白いりごま★ 中華種 ★	こまつな かぼちゃ し めじ にんじん いちご コーン	エネルギー:527kcal たんぱく質:24.6g 脂質:13.6g 炭水化物:84.7g カルシウム:267mg 食塩相当量:2.5g			
3	金	たけのご飯 鶏肉の塩こうじ炒め 和風ポテトサラダ(グリーンピース) みそ汁(だいこん・麩)	牛乳 みかんマフィン	鶏むね★ 削り節 米 みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 ごま油★ 白いりご ま★ じゃがいも マヨ ドレ★ 砂糖 焼きふ ★ ホットケーキ粉★ 油	たけのご(水煮) わぎ にんにく にんじん グ リンピース だいこん みかん缶 オレンジ ジュース★	エネルギー:504kcal たんぱく質:21.6g 脂質:15.3g 炭水化物:75.6g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.7g			
4 18	土	ふりかけごはん 鶏肉とキャベツ煮 かぼちゃサラダ みそ汁(豆腐・葉ねぎ)	牛乳 米粉あずき蒸しパン	絹ごし豆腐★ 鶏もも 肉★ 米みそ(淡色辛 みそ)★ 茹で小豆缶 調整豆乳★牛乳★	米 砂糖 片栗粉 油 米粉	かぼちゃ キャベツ ブ ロッコリー にんじん 葉ねぎ	エネルギー:625 kcal たんぱく質:25.2 g 脂質:16.8 g 炭水化物:100.6 g カルシウム:212mg 食塩相当量:1.3 g			
6 20	月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツと油揚げの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 豆乳にんじんホットケーキ	鶏もも肉★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 ホット ケーキ粉★	しょうが キャベツ か ぼちゃ たまねぎ にん じん	エネルギー:448kcal たんぱく質:19.8g 脂質:12.4g 炭水化物:69.2g カルシウム:227mg 食塩相当量:1.2g			
7 21	火	カレーライス ほうれん草とパプリカのサラダ コンソメスープ(えのき・コーン) オレンジ	牛乳 お麩ラスク(ココア)	豚肉(もも)★ ツナ水煮缶 牛乳★	米 じゃがいも 油 小 麦粉★ 砂糖 焼きふ ★	たまねぎ にんにく に んにく トマトビュ ー レー ほうれん草 パ プリカ(赤) えのきたけ コーン オレンジ★	エネルギー:509kcal たんぱく質:19.1g 脂質:16.7g 炭水化物:76.6g カルシウム:183mg 食塩相当量:0.6g			
8 22	水	ごはん 鶏むねとだいこんの旨煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(ごぼう・わかめ)	牛乳 レーズンときなこのケーキ	鶏むね★ 挽きわり納 豆★ カツわかめ 米 みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ きな粉★	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ粉★	だいこん チンゲンサイ にんじん ごぼう レ ーズン	エネルギー:498kcal たんぱく質:20.9g 脂質:14.5g 炭水化物:74.9g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.5g			
9 23	木	鶏そぼろチャーハン 切干大根の中華サラダ 中華スープ(生揚げ・わかめ) バナナ	牛乳 しらすきつねごはん	鶏ひき肉★ 生揚げ★ カツわかめ 牛乳★ 油揚げ★ 釜揚げし らす	米 油 ごま油★ 砂 糖 白いりごま★	にんじん ビーマン 切 干大根 きゆり コ ーン パナナ★	エネルギー:557kcal たんぱく質:21.5g 脂質:16.7g 炭水化物:85.5g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.7g			
10	金	ごはん 鮭フライ ツナとにんじんのコールスロー みそ汁(高野豆腐・こまつな)	牛乳 コーンフレークおこし	さけ★ ツナ水煮缶 高野豆腐★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳 ★	米 小麦粉★ パン粉 ★ 油 砂糖 マヨド レ★ コーンフレーク★ マシュマロ★	キャベツ にんじん コーン こまつな	エネルギー:525kcal たんぱく質:21.5g 脂質:15.5g 炭水化物:78.9g カルシウム:190mg 食塩相当量:1.8g			
11 25	土	ごはん 鶏肉と野菜のオイスター炒め ツナとかぼちゃ煮 みそ汁(しめじ・だいこん)	牛乳 しらすおにぎり	ツナ水煮缶 鶏もも肉 ★ 米みそ(淡色辛 みそ)★ 釜揚げし らす 牛乳★	ごま油★ 米 油 白 いりごま★	かぼちゃ しめじ ビ ーマン たまねぎ にん じん だいこん	エネルギー:631 kcal たんぱく質:23.3 g 脂質:17.5 g 炭水化物:99.9 g カルシウム:306mg 食塩相当量:1.9 g			
13 27	月	ごはん かれの照り焼き 水菜とにんじんのサラダ みそ汁(えのき・玉ねぎ)	牛乳 クッキー	かれのい 米みそ(淡色 辛みそ)★ 牛乳★	米 砂糖 油 クッキ ー★	みずな にんじん コ ーン たまねぎ えの きたけ	エネルギー:452kcal たんぱく質:17.7g 脂質:12.5g 炭水化物:70.6g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.0g			
14 28	火	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとろみ煮 だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(ごぼう・しめじ)	牛乳 中華風チヂミ	生揚げ★ 豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉★	チンゲンサイ だいこん にんじん ごぼう し めじ にはら	エネルギー:510kcal たんぱく質:18.1g 脂質:15.2g 炭水化物:79.2g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.7g			
15	水	ごはん バーベキューチキン ほうれん草のごま和え みそ汁(油揚げ・葉ねぎ)	牛乳 ホットドッグ	鶏もも肉★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ウィナー★	米 砂糖 白いりご ま★ ロールパン★	たまねぎ にんにく ほ うれん草 にんじん 葉ねぎ キャベツ	エネルギー:505kcal たんぱく質:23.1g 脂質:16.8g 炭水化物:71.6g カルシウム:212mg 食塩相当量:2.0g			
16 30	木	豆乳ちゃんぽんうどん ブロッコリーの塩昆布和え 竹輪の甘辛炒め	牛乳 炊き込みご飯	豚肉(もも)★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 調整 豆乳★ 塩昆布★ 竹 輪★ 牛乳★ ひじき 油揚げ★ ツナ水煮缶	干しうどん★ ごま油 ★ 砂糖 白いりご ま★ 米	キャベツ にんじん コーン にんにく ブ ロッコリー	エネルギー:497kcal たんぱく質:26.8g 脂質:14.3g 炭水化物:69.9g カルシウム:260mg 食塩相当量:1.8g			
17	金	北海道 豚丼 たけのごとにんじんの煮物 みそ汁(豆腐・こまつな)	牛乳 みかんマフィン	豚肉(もも)★ 木綿豆 腐★ 米みそ(淡色辛 みそ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 ホット ケーキ粉★	たまねぎ グリンピース たけのご(水煮) にん じん こまつな みか ん缶 オレンジジュ ース★	エネルギー:491kcal たんぱく質:19.7g 脂質:16.8g 炭水化物:69.6g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.5g			
24	金	ごはん バーベキューチキン ほうれん草のごま和え みそ汁(油揚げ・葉ねぎ)	牛乳 ココアドーナツ	鶏もも肉★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 絹ごし豆腐★	米 砂糖 白いりご ま★ ホットケーキ粉★ 油 粉糖	たまねぎ にんにく ほ うれん草 にんじん 葉ねぎ	エネルギー:483kcal たんぱく質:20.8g 脂質:14.3g 炭水化物:73.0g カルシウム:227mg 食塩相当量:1.4g			

※おやつ(乳児のみ):月・水・金・・・カップヨーグルト  
火・木・土・・・牛乳、お煎餅  
(「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」のいずれかを提供)  
※夕間食:おにぎり(月・おなか、火:混ぜ込みわかめ、水:ゆかり、木:ツナ、金:混ぜ込み鮭)  
★は28大アレルゲンが含まれる食品です。

月平均値	
エネルギー	522kcal
タンパク質	21.7g
脂質	15.4g
炭水化物	86.5g
カルシウム	246mg
食塩相当量	1.5g

えぶち保育園

日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	水	米 カレー 人参	米 カレー 人参、小松菜 キャベツ	米 カレー 人参、小松菜 キャベツ	16	木	米又はうどん 焼きひ ブロッコリー	米又はうどん 焼きひ キャベツ、人参 ブロッコリー	米又はうどん 豚肉 キャベツ、人参 ブロッコリー
2	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 小松菜、かぼちゃ 人参	米 豆腐 小松菜、かぼちゃ 人参	17	金	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ、人参 小松菜	米 豆腐 玉ねぎ、人参 小松菜
3	金	米 焼きひ じゃが芋	米 焼きひ じゃが芋、人参 大根	米 焼きひ じゃが芋、人参 大根	18	土	米 焼きひ ブロッコリー	米 焼きひ キャベツ、人参 かぼちゃ、ブロッコリー	米 焼きひ キャベツ、人参 かぼちゃ、ブロッコリー
4	土	米 豆腐 ブロッコリー	米 豆腐 キャベツ、人参 かぼちゃ、ブロッコリー	米 豆腐 キャベツ、人参 かぼちゃ、ブロッコリー	20	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 キャベツ、かぼちゃ 玉ねぎ、人参	米 豆腐 キャベツ、かぼちゃ 玉ねぎ、人参
6	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 キャベツ、かぼちゃ 玉ねぎ、人参	米 豆腐 キャベツ、かぼちゃ 玉ねぎ、人参	21	火	米 焼きひ じゃが芋	米 焼きひ 玉ねぎ、人参 じゃが芋、ほうれん草	米 豚肉 玉ねぎ、人参 じゃが芋、ほうれん草
7	火	米 焼きひ じゃが芋	米 焼きひ 玉ねぎ、人参 じゃが芋、ほうれん草	米 豚肉 玉ねぎ、人参 じゃが芋、ほうれん草	22	水	米 焼きひ 大根	米 鶏ささみ 大根、チンゲン菜 人参	米 鶏ささみ 大根、チンゲン菜 人参
8	水	米 焼きひ 大根	米 鶏ささみ 大根、チンゲン菜 人参	米 鶏ささみ 大根、チンゲン菜 人参	23	木	米 カレー じゃが芋	米 カレー 人参、ピーマン じゃが芋、きゅうり	米 カレー 人参、ピーマン じゃが芋、きゅうり
9	木	米 カレー じゃが芋	米 カレー 人参、ピーマン じゃが芋、きゅうり	米 カレー 人参、ピーマン じゃが芋、きゅうり	24	金	米 豆腐 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ、ほうれん草 人参、キャベツ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、ほうれん草 人参、キャベツ
10	金	米 豆腐 人参	米 豆腐 キャベツ、人参 小松菜	米 豆腐 キャベツ、人参 小松菜	25	土	米 焼きひ かぼちゃ	米 焼きひ かぼちゃ、玉ねぎ 人参、大根 ピーマン	米 焼きひ かぼちゃ、玉ねぎ 人参、大根 ピーマン
11	土	米 焼きひ かぼちゃ	米 焼きひ かぼちゃ、玉ねぎ 人参、大根 ピーマン	米 焼きひ かぼちゃ、玉ねぎ 人参、大根 ピーマン	27	月	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 人参、玉ねぎ じゃが芋	米 カレー 人参、玉ねぎ じゃが芋
13	月	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 人参、玉ねぎ じゃが芋	米 カレー 人参、玉ねぎ じゃが芋	28	火	米 焼きひ 大根	米 焼きひ チンゲン菜、大根 人参	米 豚肉 チンゲン菜、大根 人参
14	火	米 焼きひ 大根	米 焼きひ チンゲン菜、大根 人参	米 豚肉 チンゲン菜、大根 人参	30	木	米又はうどん 焼きひ ブロッコリー	米又はうどん 焼きひ キャベツ、人参 ブロッコリー	米又はうどん 豚肉 キャベツ、人参 ブロッコリー
15	水	米 豆腐 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ、ほうれん草 人参、キャベツ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、ほうれん草 人参、キャベツ					

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

4月

# 給食だより

えぶち保育園



入園・ご進級おめでとうございます。

生活のリズムが整うまでは、無理に給食を食べさせるのではなく、まずは食事の時間や環境に慣れることを大切にしています。「食べるって楽しい」と感じられるよう、一人ひとりのペースに寄り添っていきます。ご家庭でも温かく見守っていただくと幸いです。

## 今月のおたのしみメニュー

【1日(水)ピカピカメニュー】

昼食：にんじんそぼろごはん

【10日(金)チャレンジメニュー】

昼食：ツナとにんじんのコールスロー

【17日(金)郷土料理】

昼食：豚丼(北海道)



★ピカピカメニューとは  
食べやすい味付けや調理法を工夫し、  
お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して  
自信を育むメニューです。

★チャレンジメニューとは  
食材そのものの色・形・味を活かし、  
食への好奇心が広がるメニューです。



## にんじんそぼろおにぎり

**材料** 3歳以上児4人当たり  
(作りやすい分量)

米.....200g(炊き上がり重量目安440g)

にんじん.....40g

豚ひき肉.....28g

生姜.....0.4g

醤油.....4g(小さじ1弱)

砂糖.....2g(小さじ1弱)

※各食材を切っておく  
にんじん：みじん切り  
生姜：すりおろす

### 作り方

- ①炊飯する。
- ②豚ひき肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、にんじん、生姜、醤油、砂糖を加えて炒める。
- ④炊き上がったごはんに③を混ぜ込んでにぎる。

