

# 4月給食だより

2026年

日 付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	水	どんじゅうどん ほうれんそうのごまあえ ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・あおなご・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん ばなな	うどん・さいとう しろごま・さとう	だし・みりん・しょうゆ しょうゆ	つなおにぎり	こめ・かつおぶれーく・さとう しょうゆ・りょうりしゆ
2	木	こもくちやーはん ちんげんさいのちゅうかあえ すーぶ ふる一つ (みかん)	ぶたひきにく とうふ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こーん もやし・ちんげんさい・にんじん あおなご みかんかん	こめ・ごまあぶら ごまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ・しょうゆ	しゅうがーとーすと	しょくぼん・まーがりん さとう
3	金	ぶたにくのしょうがいため まかろにさらだ ごはん みそしる ふる一つ (おれんじ)	ぶたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・ひーまん・しょうが きゅうり・にんじん はくさい・わかめ おれんじ	あぶら・さとう まかろに・おりーぶあぶら・まよねーす こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ	ぼてららい (あおな)	ぼてららい・あぶら しお・あおさのり
4	土	とりぞぼろどん かぼちゅうさらだ みそしる ふる一つ (みかん)	とりひきにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが かぼちゅう・きゅうり・たまねぎ ほうれんそう みかんかん	こめ・あぶら・さとう まよねーす おつゆふ	しょうゆ・みりん しお だし	ピーちよーくると	はくどうかん・よーくると さとう
6	月	しろみさかなふらい やさいのなつとうあえ ごはん たぬきじる ふる一つ (ばいん)	しろみさかなふらい なつとう あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・にんじん はくさい・にんじん・あおなご ばいんかん	あぶら こめ いとごんにやく	しょうゆ	りんごぼんち	りんごぼんち りんごぼんちのちと・はくどうかん ばいんかん・りんごじゆーす
7	火	やさいたっぷりしおらーめん にくしゅうまい ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく にくしゅうまい ぎゅうにゅう	にんじん・こーん・もやし・ちんげんさい・にんじん はなな	らーめん・あぶら・ごまあぶら	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・みりん	ひらふ	こめ・こんせめ・しお かつおぶれーく・にんじん・あぶら
8	水	ちきんかつ ほうれんそうのいそべあえ ごはん みそしる ふる一つ (おれんじ)	ちくわ とうふ・あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・もやし・にんじん・のり あおなご おれんじ	あぶら さとう こめ	しょうゆ だし	じゃむさんど	しょくぼん いちごじゃむ
9	木	とうふはんぱーく つなとやさいのそてー ごはん みそしる ふる一つ (はくどう)	とうふやさいのはんぱーく かつおぶれーく あかみそ・しろみそ	ひーまん・もやし・にんじん わかめ・はくさい はくどうかん	あぶら あぶら こめ	とまどけちゅうぶ・ちゅうのうそーす こんせめ だし	たこやきふうほど	たこやきふうほど しょうゆ・あぶら・ちゅうのうそーす まよねーす・かつおぶし・あおなごのり
10	金	みそぼろにくしやが おくらとわかめのさらだ ごはん すましじる ふる一つ (りんご)	とりひきにく・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・ぐりんひーす おくら・わかめ・かりふらわー・にんじん あおなご りんごかん	あぶら・じゃがいも・さとう あぶら・さとう こめ そうめん	みりん・りょうりしゆ・だし しょうゆ・す だし・しょうゆ・しお	ばななくつきー	ばなな・ごぼろこ・でんぶん さとう・あぶら
11	土	こもくちや ちんげんさいのおかかさらだ ふる一つ (みかん)	ぶたにく・あぶらあげ かつおぶし	はくさい・にんじん・しめじ・あおなご・だしこんぶ ちんげんさい・もやし・にんじん みかんかん	うどん あぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・す	あおなおにぎり	こめ なめしのもと
13	月	こもくちや きゅうりのしおこんぶなむる ごはん すーぶ ふる一つ (おれんじ)	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・ぶたひきにく・あおなご・にんじん・ひーまん・いんげん きゅうり・にんじん・はくさい・しおこんぶ えのきたけ・きやべつ おれんじ	あぶら・さとう・でんぶん しろごま・ごまあぶら こめ	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお とりがらすーぶ	こしあん	こしあん・あぶら・ごぼろこ
14	火	かれーらいす やさいさらだ すーぶ ふる一つ (ばいん)	とりひきにく	たまねぎ・にんじん きやべつ・きゅうり・にんじん・こーん おくら・かりふらわー ばいんかん	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・おりーぶあぶら	かれーぶれーく・とまどけちゅうぶ・ちゅうのうそーす す・しお こんせめ	ごますごーん	ごますごーん しょうゆ・あぶら・さとう・あぶら さとう・しろごま
15	水	とりにくのみそてりやき かまぼこいりやさしいため ごはん すましじる ふる一つ (おうとう)	とりにく・しろみそ かまぼこ	たまねぎ・にんじん・もやし・ひーまん あおなご おうとうかん	さとう・あぶら あぶら こめ そうめん	みりん・りょうりしゆ とりがらすーぶ	きなこちんすこうらう	ごぼろこ・きなこ・あぶら さとう・しお
16	木	さばのしおやき ごうやどらごのにも ごはん みそしる ふる一つ (みかん)	さば ごうやどら	にんじん・さやいんげん たまねぎ・なす みかんかん	あぶら さとう こめ	しお だし・しょうゆ・りょうりしゆ だし	ちーすまよとーすと	しょくぼん・どらいぼせり まよねーす・みつくすちーす
17	金	ぶたにくうどん こふきもち ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・だしこんぶ あおなごのり ばなな	うどん・さとう じゃがいも	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・しお しお	ふりかけおにぎり	こめ かつおぶらかけ
18	土	ちきんらいす やさいさらだ すーぶ ふる一つ (はくどう)	とりひきにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・どらいぼせり きゅうり・かりふらわー・にんじん・こーん・れもんかじゆ わかめ・きやべつ はくどうかん	こめ・まーがりん・あぶら さとう・おりーぶあぶら	とまどけちゅうぶ・こんせめ・しお す・しお・しょうゆ こんせめ	みかんげりー	おれんじげりーのもと みかんかん
20	月	あじのかばやきふう きりほしだいにんのはりあえ ごはん みそしる ふる一つ (みかん)	あじ ちくわ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	しょうが きりほしだいにん・きゅうり・にんじん ほうれんそう みかんかん	でんぶん・あぶら・さとう ごまあぶら・しろごま こめ	りょうりしゆ・しょうゆ・みりん しょうゆ・す・みりん だし	まどれーぬ	ごぼろこ・べーまんごぼろこ・まどれーぬ たまご・さとう
21	火	ゆんちかつ ちきんとわかめのさらだ ふりかけごはん すーぶ おたんじょうひけき すはけていみとそーす くりーんさらだ すーぶ ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	ゆんちかつ ちきんふれーく ういんな たまご・よーくると ぶたひきにく・だいす ぎゅうにゅう	わかめ・はくさい・にんじん・さやいんげん・れもんかじゆ きやべつ おうとうかん たまねぎ・にんじん・にんにく・どらいぼせり きやべつ・おろこりー・きゅうり・こーん はくさい・わかめ ばなな	あぶら さとう・おりーぶあぶら こめ ごぼろこ・さとう・まよねーす・おりーぶあぶら・はくさい・ごぼろこ すはけてい・おりーぶあぶら・あぶら・ごぼろこ・さとう あぶら・さとう	す・しお・しょうゆ かつおぶらかけ こんせめ べーまんくばうだ あかかん・とまどけちゅうぶ・うすたーめーす・しょうゆ・しお しょうゆ・す こんせめ	ばいんげりー	ばいんげりーのもと ばいんかん
22	水	はんぱーく ひじきのごひんもくさらだ ごはん みそしる ふる一つ (ばいん)	はんぱーく ちくわ とうふ・あかみそ・しろみそ	ひじき・にんじん・きゅうり・こーん あおなご ばいんかん	あぶら さとう・まよねーす こめ	とまどけちゅうぶ・ちゅうのうそーす しょうゆ・みりん・だし だし	ふる一つさんど	しょくぼん・ほいぶくりーち おうとうかん
24	金	はやしらいす ほとてさらだ すーぶ ふる一つ (はくどう)	ぶたひきにく	たまねぎ・にんじん・しめじ こーん・きゅうり・にんじん はくさい・えのきたけ はくどうかん	こめ・あぶら じゃがいも・まよねーす	はやしふれーく・とまどけちゅうぶ しお こんせめ	やきそば	やきそば おぼろこ・にんじん・きやべつ・あぶら おぼろこ・ごぼろこ・ごぼろこ・おぼろこ
25	土	やきうどん もやしのごますあえ みそしる ふる一つ (おうとう)	ぶたひきにく・かつおぶし とうふ・あかみそ・しろみそ	きやべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん あおなご おうとうかん	うどん・あぶら さとう・しろごま	しょうゆ す・しょうゆ だし	わかめおにぎり	こめ わかめごはんのもと
27	月	しろみさかなのみぞれに おくらなつとうあえ ごはん さつまじる ふる一つ (ばいん)	ほき なつとう とりひきにく・あかみそ・しろみそ	だいこんおろし・あおなご おくら・きゅうり だいこん・ごぼう・にんじん・あおなご ばいんかん	さとう こめ	しょうゆ・だし・わふうだし しょうゆ	こーんまよぼん	ほきかきあつちゅう・さつまじる・しお こーん・まよねーす・どらいぼせり
28	火	とりしゅうどん にくだんこのけちゅうぶに ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりひきにく・あぶらあげ ちきんぼーる ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・しめじ・あおなご・にんにく はなな	うどん・ごまあぶら あぶら・さとう	とりがらすーぶ・しお・みりん みりん・しょうゆ・とまどけちゅうぶ	しおおにぎり	こめ しお
30	木	くらつきーにんじんのひ ぶたにくのぶるこきいため じゃがいもまよだれやき ごはん みそしる ふる一つ (みかん)	ぶたひきにく・あかみそ とうふ・あかみそ・しろみそ	にんにく・たまねぎ・にんじん・ひーまん あおなご みかんかん	ごまあぶら・あぶら・さとう・しろごま・でんぶん じゃがいも・まよねーす・あぶら こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ だし	おくらとーすと	しょくぼん・まーがりん こしあん

栄養価の平均 エネルギー (E) 504kcal たんぱく質 (P) 17.0g 脂質 (F) 13.0g カルシウム (Ca) 136mg 食塩相当量 (食塩) 2.0g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

# 4月給食だより

(離乳後期)

2026年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	水	味噌うどん マッシュ里芋 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 バナナ	うどん・でん粉 里芋	醤油 塩	ツナおじや
2	木	鶏塩おじや ゆでブロッコリー スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	さやいんげん・玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 だし昆布	米(国産)	醤油 塩	野菜のパンがゆ
3	金	鶏ささみの柔らか煮 蒸しかぼちゃ 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ 白菜・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油	マカロニのスープ煮
6	月	白身魚の治部煮 ゆでブロッコリー 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産) おつゆ鮭	醤油	納豆おじや
7	火	煮込みうどん 蒸しかぼちゃ バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・だし昆布 かぼちゃ バナナ	うどん	醤油	ツナの青のりおかゆ
8	水	豆腐のそぼろ煮 人参のスティック煮 5倍がゆ 味噌汁	豚ひき肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	砂糖 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油	きなこパンがゆ
9	木	鶏ささみの柔らか煮 ゆでブロッコリー 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 白菜・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油	青のりマッシュポテト
10	金	じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーのおかか煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	玉ねぎ・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜うどん
13	月	豆腐のそぼろ煮 人参のスティック煮 5倍がゆ スープ	豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	蒸しさつま芋
14	火	じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーの青のり煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 カリフラワー・だし昆布・あおさのり 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜にゆうめん
15	水	鶏ささみの味噌煮 蒸しかぼちゃ 5倍がゆ すまし汁	鶏ささみ・赤みそ	ブロッコリー・人参・だし昆布 かぼちゃ 玉ねぎ・だし昆布	砂糖・でん粉 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油・塩	きなこのおかゆ
16	木	白身魚の照り煮 人参のスティック煮 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 なす・だし昆布	砂糖・でん粉 米(国産)	醤油 醤油	野菜のパンがゆ
17	金	あなかげうどん 青のりマッシュポテト バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 あおさのり バナナ	うどん・砂糖・でん粉 じゃが芋	醤油 塩	味噌おじや
20	月	白身魚の煮付 人参のスティック煮 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 赤みそ・白みそ	ほうれん草・だし昆布 人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	砂糖 米(国産) おつゆ鮭	醤油 醤油	おなかうどん
21	火	鶏団子と人参の旨煮 ゆでブロッコリー 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 白菜・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産)	塩・醤油 塩	かぼちゃのおかゆ
22	水	鶏そぼろうどん 人参のスティック煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)・大豆	ブロッコリー・だし昆布 人参・だし昆布 バナナ	うどん・でん粉	醤油 醤油	ツナおじや
23	木	豆腐のそぼろ煮 きゅうりのおかか和え 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり 人参・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油	きなこパンがゆ
24	金	鶏塩おじや マッシュポテト スープ	鶏ひき肉(ささみ)	きゅうり・玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 塩 塩	野菜うどん
27	月	白身魚のみぞれ煮 蒸し里芋 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 赤みそ・白みそ	大根おろし・だし昆布 人参・だし昆布	砂糖 里芋 米(国産)	醤油	納豆おじや
28	火	鶏野菜うどん 蒸しかぼちゃ バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ バナナ	うどん・でん粉	醤油	ブロッコリーのおかゆ
30	木	鶏そぼろと野菜のあなかげ丼 マッシュポテト スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・だし昆布 だし昆布	米(国産)・でん粉 じゃが芋	醤油 塩 塩	きなこパンがゆ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。