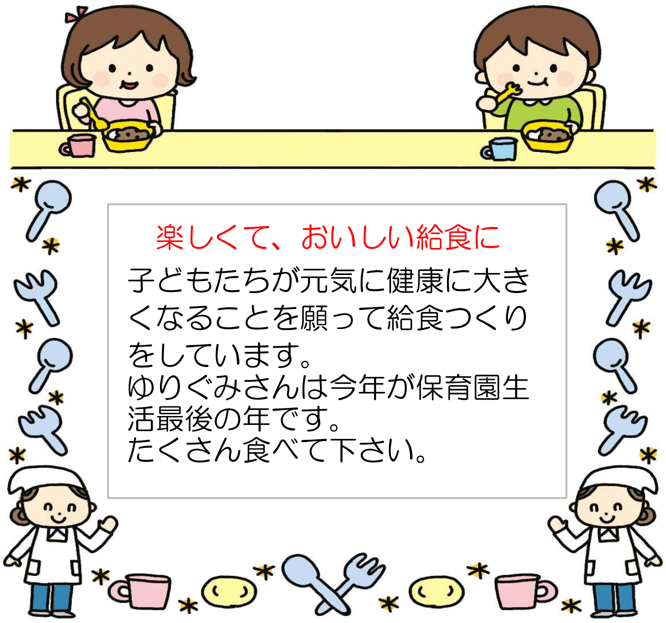
2026年04月 # 献　立　表 福生杉ノ子保育園

日／曜	献　立　名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	朝おやつ 3時おやつ
		材料名（昼食・3時おやつ）				
01（水）	バターロールパン　ゆで野菜 ジュリエンヌスープ　ヨーグルト 中華風ローストチキン 春雨サラダ	バター ロールパン、米、はるさめ、油、三温糖、砂糖	ヨーグルト、鶏肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、ごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、本みりん、塩	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶
02（木）	麻婆丼 かき玉スープ 根菜サラダ 柑橘類	米、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油、ツイストドーナツ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	いよかん、たまねぎ、れんこん、かぶ、にんじん、ねぎ、かぶの葉、にんにく、しょうが、ごま	しょうゆ、コンソメ、酢、塩	牛乳 菓子 ツイストドーナツ 牛乳
03（金）	ふりかけごはん　スパゲティサラダ みそ汁　柑橘類 かじきの甘酢焼き キャベツの塩昆布和え	米、じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、生揚げ、みそ、ハム、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、こまつな、きゅうり、塩こんぶ	しょうゆ、酢、塩	牛乳 菓子 じゃがいもたんぽ 牛乳
04（土）	鶏南蛮うどん 焼き豚サラダ ヨーグルト	うどん、食パン、エッグケア、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、焼き豚、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酢、塩、カレー粉	菓子 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
06（月）	ごま塩ご飯　蒸しじゃがいも みそ汁　バナナ 鶏のりんごソースがけ 野菜ソテー	米、じゃがいも、そうめん、マヨネーズ、麩、三温糖、油	鶏肉、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、キャベツ、だいこん、もやし、りんご、たまねぎ、にんじん、みずな、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、ごま、	だし、しょうゆ、本みりん、塩、酒	菓子 牛乳 にゅうめん 麦茶
07（火）	御飯　ゆでスナップえんどう すまし汁　柑橘類 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け	米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、バター、油、砂糖	牛乳、さけ、豆腐、卵、みそ、油揚げ、かつお節	いよかん、スナップえんどう、えのきたけ、バナナ、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、さやいんげ	しょうゆ、本みりん、塩	ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ 牛乳
08（水）	牛乳パン　ゼリー 野菜スープ オムレツ 春キャベツスパゲティソテー	牛乳パン、米、スパゲティ、オリーブ油、油、三温糖	卵、鶏ひき肉、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	バナナ 麦茶 炊き込みご飯 麦茶
09（木）	カレーライス みそ汁 ツナサラダ 柑橘類	米、じゃがいも、食パン、バター、グラニュー糖、油	豚肉、ツナ缶、みそ、きな粉、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、福神漬、にんじん、きゅうり、わかめ	カレールウ、酢、塩	ジュース 菓子 きな粉ラスク 麦茶
10（金）	ふりかけごはん　ゆでブロッコリー みそ汁　柑橘類 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	米、じゃがいも、焼きそばめん、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、ハム、かつお節、煮干し	いよかん、ブロッコリー、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、に	しょうゆ、酒、塩、ソース	牛乳 菓子 焼きそば 牛乳
11（土）	ミートソーススパゲティ コーンのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、米、油、バター、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、コーン、きゅうり、ピーマン、チンゲンサイ、セロリ、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 菓子 ツナご飯 麦茶
13（月）	御飯　バナナ みそ汁 ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー	米、お好み焼き粉、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、みそ、卵、油揚げ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、コーン、にんじん、ねぎ、ねぎ、あおのり	ケチャップ、ソース、塩	牛乳 菓子 お好み揚げ 牛乳
14（火）	御飯　蒸しじゃがいも みそ汁　バナナ 豚マヨ炒め 人参しりしり	米、じゃがいも、スパゲティ、エッグケア、麩、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、ベーコン、ツナ缶、チーズ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん、みずな、ホールトマト、ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、塩、酒	ヨーグルト 麦茶 ナポリタン 牛乳
15（水）	バターロールパン　ゆで野菜 ジュリエンヌスープ　ヨーグルト 中華風ローストチキン 春雨サラダ	バターロールパン、米、はるさめ、油、三温糖、砂糖	ヨーグルト、鶏肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、ごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、本みりん、塩	バナナ 麦茶 おにぎり 麦茶
16（木）	麻婆丼 かき玉スープ 根菜サラダ 柑橘類	米、小麦粉、バター、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、油	豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、脱脂粉乳、牛乳、チーズ	いよかん、たまねぎ、れんこん、かぶ、にんじん、ねぎ、かぶの葉、にんにく、しょうが、ごま	しょうゆ、コンソメ、酢、塩	ジュース 菓子 チーズスキムクッキー 麦茶
17（金）	ふりかけごはん　スパゲティサラダ みそ汁　柑橘類 かじきの甘酢焼き キャベツの塩昆布和え	米、食パン、スパゲティ、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、バター、ごま油	牛乳、かじき、生揚げ、卵、みそ、ハム、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、こまつな、きゅうり、塩こんぶ	酢、しょうゆ、塩	牛乳 菓子 フレンチトースト 牛乳

献立の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
乳児	505kcal	20.8g	16.3g	223mg	1.9mg	2.3g
幼児	585kcal	23.6g	18.6g	192mg	2.4mg	2.8g

2026年04月 # 献　立　表

福生杉ノ子保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	朝おやつ／3時おやつ
18（土）	鶏南蛮うどん 焼き豚サラダ ヨーグルト	うどん、食パン、エッグケア、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、焼き豚、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、いちごジャム	しょうゆ、本みりん、酢、塩、カレー粉	菓子 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
20（月）	ごま塩ご飯　蒸しじゃがいも みそ汁　バナナ 鶏のりんごソースがけ 野菜ソテー	米、じゃがいも、そうめん、マヨネーズ、麸、三温糖、油	鶏肉、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、キャベツ、だいこん、もやし、りんご、たまねぎ、にんじん、みずな、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、ごま、	だし、しょうゆ、本みりん、塩、酒	菓子 牛乳 にゅうめん 麦茶
21（火）	御飯　ゆでスナップえんどう すまし汁　柑橘類 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け	米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、バター、油、砂糖	牛乳、さけ、豆腐、卵、みそ、油揚げ、かつお節	いよかん、スナップえんどう、えのきたけ、バナナ、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、さやいんげ	しょうゆ、本みりん、塩	ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ 牛乳
22（水）	牛乳パン　ゼリー 野菜スープ オムレツ 春キャベツスパゲティソテー	牛乳パン、米、スパゲティ、油、オリーブ油、三温糖	卵、鶏ひき肉、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、塩	バナナ 麦茶 炊き込みご飯 麦茶
23（木）	お赤飯　金平牛蒡 みそ汁　柑橘類 サーモンフライ ゆで野菜	米、もち米、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	さけ、みそ、卵、油揚げ、ささげ、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、わかめ、いちご、ごま、ごま	しょうゆ、ソース、塩	ジュース 菓子 ケーキ 麦茶
24（金）	ふりかけご飯　ゆでブロッコリー みそ汁　柑橘類 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	米、じゃがいも、焼きそばめん、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、ハム、かつお節、煮干し	いよかん、ブロッコリー、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、に	しょうゆ、酒、塩、ソース	菓子 牛乳 焼きそば 牛乳
25（土）	ミートソーススパゲティ コーンのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、米、油、バター、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、コーン、きゅうり、ピーマン、チンゲンサイ、セロリ、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	菓子 牛乳 ツナご飯 麦茶
27（月）	御飯　バナナ みそ汁 ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー	米、パン粉、油、くるくるパン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、コーン、にんじん、ねぎ	ケチャップ、ソース、塩	菓子 牛乳 くるくるパン 牛乳
28（火）	御飯　蒸しじゃがいも みそ汁　バナナ 豚マヨ炒め 人参しりしり	米、じゃがいも、スパゲティ、ごま油、エッグケア、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、ベーコン、ツナ缶、チーズ、かつお節、煮干し	バナナ、だいこん、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ホールトマト、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩	ヨーグルト 麦茶 ナポリタン 牛乳
30（木）	カレーライス みそ汁 ツナサラダ 柑橘類	米、じゃがいも、食パン、バター、グラニュー糖、油	豚肉、ツナ缶、みそ、きな粉、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、福神漬、にんじん、きゅうり、わかめ	カレールウ、酢、塩	ジュース 菓子 きな粉ラスク 麦茶

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。
※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。