

2026年度

4月予定献立表

ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 水	カレーライス コーンサラダ スープ バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/ホールコーン缶/オリーブ油	豚小間肉/絹ごし豆腐/牛乳/青のり	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/小松菜/万能葱/バナナ	牛乳 フライドポテト	1食時 - 657 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 23.9 g 食塩相当 2.1 g
2 16 30 木	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/プレミックス粉(ホットケーキ用)/ソフトタイプマーガリン	鮭/油揚げ/煮干しだし/絹ごし豆腐/牛乳	切干し大根/にんじん/いんげん/玉葱/長葱/キウイフルーツ	牛乳 ホットケーキ	1食時 - 562 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.5 g
3 17 金	ジャムサンド アスパラサラダ チーズ シチュー オレンジ	食パン/オリーブ油/三温糖/菜の花&紅花油/じゃがいも/マーガリン/薄力粉/ホールコーン缶/精白米/おおむぎ(押麦)	チーズ/鶏もも肉/牛乳/スキムミルク	ブルーベリー(ジャム)/アスパラガス/にんじん/キャベツ/玉葱/パセリ/バレンシアオレンジ	ほうじ茶 焼きおにぎり	1食時 - 576 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 2.7 g
4 18 土	ごはん 肉じゃが おかか和え 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/三温糖/コーンフレーク	花かつお/煮干しだし/牛乳/牛小間肉	にんじん/玉葱/小松菜/キャベツ/にら/えのきたけ/大根/バナナ	牛乳 コーンフレーク	1食時 - 596 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.9 g
6 20 月	ごはん 唐揚げ かぼちゃサラダ 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/かたくり粉/菜の花&紅花油/食パン/ソフトタイプマーガリン	鶏もも肉/煮干しだし/絹ごし豆腐/牛乳/青のり	しょうが/日本かぼちゃ/きゅうり/にんじん/にら/えのきたけ/バナナ	牛乳 青のりトースト	1食時 - 601 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 1.9 g
7 21 火	スパゲティミートソース ツナサラダ スープ オレンジ	スパゲティ/菜の花&紅花油/薄力粉/バター/オリーブ油/三温糖/麩	鶏ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/牛乳	にんにく/にんじん/玉葱/ホールのトマト缶/パセリ/キャベツ/きゅうり/ほうれんそう/生しいたけ/水菜/オレンジ	牛乳 ラスク	1食時 - 591 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 26.0 g 食塩相当 2.2 g
8 水	ごはん カレーの照焼 ふきの煮物 味噌汁 いちご	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/菜の花&紅花油/さつまいも	からすがれい/煮干しだし/絹ごし豆腐/油揚げ/牛乳/スキムミルク	ふき/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/えのきたけ/いちご	牛乳 スイートポテト	1食時 - 537 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.5 g
9 23 木	ごはん 鶏の生姜焼き ジャーマンポテト 味噌汁 キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/ミックスペジタブル/食パン	鶏もも肉/煮干しだし/油揚げ/牛乳/チーズ	しょうが/玉葱/長葱/しめじ/キウイフルーツ	牛乳 チーズトースト	1食時 - 579 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 2.0 g
10 24 金	ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ スープ バナナ	ロールパン/パン粉/菜の花&紅花油/オリーブ油/ホールコーン缶/精白米/おおむぎ(押麦)	鶏ひき肉/押し豆腐/牛乳/絹ごし豆腐/生わかめ/乾燥わかめ(板わかめ)	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/長葱/バナナ	ほうじ茶 わかめおにぎり	1食時 - 543 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.0 g
11 25 土	五目うどん きんぴらごぼう チーズ バナナ	うどん(ゆで)/菜の花&紅花油/三温糖/白ごま(いり)/菓子パン	鶏もも肉/油揚げ/チーズ/牛乳	にんじん/大根/ほんしめじ/長葱/ほうれんそう/ごぼう/いんげん/バナナ	牛乳 菓子パン	1食時 - 660 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 29.6 g 食塩相当 1.6 g
13 27 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/かたくり粉/ごま(いり)	鶏ひき肉/押し豆腐/煮干しだし/ヨーグルト	にんにく/にんじん/長葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/もやし/ほうれんそう/にら/えのきたけ/大根/バナナ/みかん缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	1食時 - 523 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.6 g
14 28 火	焼きそば チキンサラダ スープ オレンジ	蒸し中華めん/菜の花&紅花油/ごま油/白ごま(すり)/さつまいも/三温糖/黒ごま(いり)	青のり/鶏ささ身/絹ごし豆腐/生わかめ/牛乳/牛小間肉	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/ピーマン/きゅうり/長葱/バレンシアオレンジ	牛乳 大学芋	1食時 - 568 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 25.4 g 食塩相当 2.1 g
22 水 誕生 会	花畑ごはん 鶏の照焼 ポテトサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/菜の花&紅花油/かたくり粉/ホールコーン缶/じゃがいも/ぎょうざの皮	鶏ひき肉/鶏もも肉/煮干しだし/木綿豆腐/牛乳	玉葱/ほうれんそう/にんじん/きゅうり/なめこ/万能葱/キウイフルーツ/りんご	牛乳 アップルパイ	1食時 - 590 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 2.0 g

\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*りす組・うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

2026度

## 4月離乳食予定献立表

## ともしび保育園

日 (曜日)		5~6カ月頃 (初期)		7~9カ月頃 (中期)		10~13カ月頃 (後期)		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
1 15 (水)	午前食	つぶしがゆ 豆腐ペースト 人参ペースト スープ	米 豆腐 玉葱 人参 野菜一種	おかゆ 豆腐煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 きゃべつ きゅうり 小松菜 万能葱 人参	軟飯 豆腐煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 きゃべつ きゅうり 小松菜 万能葱 人参	バナナ
	午後食			にゅうめん 麩の含め煮	そうめん 大根 長葱 ほうれん草 人参 麩 玉葱 しめじ	にゅうめん 麩の含め煮	そうめん 大根 長葱 ほうれん草 人参 麩 玉葱 しめじ	
2 16 30 (木)	午前食	つぶしがゆ 白身魚ペースト 人参ペースト スープ	米 白身魚 玉葱 人参 野菜一種	おかゆ 白身魚煮 いんげん煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 人参 いんげん 玉葱 豆腐 長葱	軟飯 白身魚煮 いんげん煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 人参 いんげん 玉葱 豆腐 長葱	バナナ
	午後食			煮込みうどん そばろ煮	うどん 小松菜 大根 人参 しめじ 鶏ひき肉 玉葱	煮込みうどん そばろ煮	うどん 小松菜 大根 人参 しめじ 鶏ひき肉 玉葱	
3 17 (金)	午前食	パンがゆ ささみペースト きゃべつペースト スープ	パン ミルク (ほほえみ) 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ 野菜一種	パンがゆ ミルクシチュー きゃべつ煮	パン ミルク (ほほえみ) 鶏ささみ ミルク (ほほえみ) 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 人参	パン ミルクシチュー きゃべつ煮	パン 鶏ささみ ミルク (ほほえみ) 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 人参	オレンジ
	午後食			おかゆ 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 ブロッコリー 玉葱 水菜 舞茸	軟飯 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 ブロッコリー 玉葱 水菜 舞茸	
4 18 (土)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト 小松菜ペースト スープ	米 鶏ささみ 玉葱 小松菜 野菜一種	おかゆ 肉じゃが 小松菜煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 小松菜 きゃべつ ニラ えのき 大根	軟飯 肉じゃが 小松菜煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 小松菜 きゃべつ ニラ えのき 大根	バナナ
	午後食			にゅうめん 大根煮	そうめん 人参 にら えのき 大根 きゃべつ	にゅうめん 大根煮	そうめん 人参 にら えのき 大根 きゃべつ	
6 20 (月)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト かぼちゃペースト スープ	米 鶏ささみ 玉葱 かぼちゃ 野菜一種	おかゆ ささみ煮 かぼちゃ煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 人参 かぼちゃ ニラ えのき 豆腐	軟飯 ささみ煮 かぼちゃ煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 人参 かぼちゃ ニラ えのき 豆腐	バナナ
	午後食			パンがゆ 麩の含め煮 スープ	パン ミルク (ほほえみ) 麩 玉葱 ほうれん草 きゃべつ 長葱 しめじ	パン 麩の含め煮 スープ	パン 麩 玉葱 ほうれん草 きゃべつ 長葱 しめじ	
7 21 (火)	午前食	煮込みうどん 白身魚ペースト きゃべつペースト	うどん 人参 ほうれん草 白身魚 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん 白身魚煮 人参煮	うどん 小松菜 大根 人参 しめじ 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ	煮込みうどん 白身魚煮 人参煮	うどん 小松菜 大根 人参 しめじ 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ	オレンジ
	午後食			おかゆ 鶏団子煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ニラ えのき 大根	軟飯 鶏団子煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ニラ えのき 大根	
8 (水)	午前食	つぶしがゆ 豆腐煮 さつま芋ペースト スープ	米 豆腐 玉葱 さつま芋 野菜一種	おかゆ 豆腐煮 さつま芋煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 さつま芋 えのき 豆腐 椎茸	軟飯 豆腐煮 さつま芋煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 さつま芋 えのき 豆腐 椎茸	いちご
	午後食			煮込みうどん 三色煮	うどん もやし しめじ 長葱 人参 麩 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん 三色煮	うどん もやし しめじ 長葱 人参 麩 玉葱 きゃべつ	

日 (曜日)		5~6カ月頃(初期)		7~9カ月頃(中期)		10~13カ月頃(後期)		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
9 23 (木)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ	米 鶏そぼろ 玉葱 じゃが芋 野菜一種	おかゆ そぼろ煮 じゃが芋煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋 グリンピース 長葱 しめじ きゃべつ	軟飯 そぼろ煮 じゃが芋煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋 グリンピース 長葱 しめじ きゃべつ	オ レ ン ジ
	午後食			パンがゆ 鶏団子スープ	パン ミルク(ほほえみ) 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ 人参 もやし	パン 鶏団子スープ	パン 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ 人参 もやし	
10 24 (金)	午前食	パンがゆ 豆腐ペースト 人参ペースト 野菜スープ	パン ミルク(ほほえみ) 豆腐 玉葱 人参 野菜一種	パンがゆ 豆腐煮 人参煮 スープ	パン ミルク(ほほえみ) 豆腐 玉葱 人参 きゅうり わかめ 長葱 きゃべつ	パン 豆腐煮 人参煮 スープ	パン 豆腐 玉葱 人参 きゅうり わかめ 長葱 きゃべつ	バ ナ ナ
	午後食			おかゆ 白身魚煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 大根 ニラ わかめ しめじ	軟飯 白身魚煮 味噌汁	米 白身魚 玉葱 大根 ニラ わかめ しめじ	
11 25 (土)	午前食	煮込みうどん ささみペースト 大根ペースト	うどん 人参 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 大根	煮込みうどん ささみ煮 大根煮	うどん 人参 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 大根 しめじ	煮込みうどん ささみ煮 大根煮	うどん 人参 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 大根 しめじ	バ ナ ナ
	午後食			雑炊 ほうれん草煮	米 人参 長葱 しめじ ほうれん草 大根	雑炊 ほうれん草煮	米 人参 長葱 しめじ ほうれん草 大根	
13 27 (月)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ そぼろ煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 もやし ニラ えのき 大根	軟飯 そぼろ煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 もやし ニラ えのき 大根	バ ナ ナ
	午後食			にゅうめん 白身魚煮	そうめん 人参 長葱 大根 さつまい 白身魚 玉葱 しめじ	にゅうめん 白身魚煮	そうめん 人参 長葱 大根 さつまい 白身魚 玉葱 しめじ	
14 28 (火)	午前食	煮込みうどん 豆腐ペースト きゃべつペースト	うどん 人参 もやし ピーマン 豆腐 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん 豆腐煮 きゃべつ煮	うどん 人参 もやし ピーマン 豆腐 玉葱 きゃべつ きゅうり	煮込みうどん 豆腐煮 きゃべつ煮	うどん 人参 もやし ピーマン 豆腐 玉葱 きゃべつ きゅうり	オ レ ン ジ
	午後食			おかゆ 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 さつまい 小松菜 えのき 舞茸	軟飯 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 さつまい 小松菜 えのき 舞茸	
22 (水)	午前食	つぶしがゆ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ	米 豆腐 玉葱 じゃが芋 野菜一種	おかゆ 豆腐煮 じゃが芋煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 じゃが芋 きゅうり なめこ 万能葱 人参	軟飯 豆腐煮 じゃが芋煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 じゃが芋 きゅうり なめこ 万能葱 人参	オ レ ン ジ
	午後食			にゅうめん 白身魚煮	そうめん 人参 もやし しめじ 長葱 白身魚 玉葱 きゃべつ	にゅうめん 白身魚煮	そうめん 人参 もやし しめじ 長葱 白身魚 玉葱 きゃべつ	

\*都合により献立を変更する場合があります。