



2026年4月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価	
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1	水	おにぎり(ふりかけ)	スパゲティナポリタン 野菜サラダ いちご	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、卵、スキムミルク	スパゲティ、三温糖、油、薄力粉、マーガリン	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、いちご	ケチャップ、塩、こしょう、ウスターソース、酢、水	エネルギー 312kcal たんぱく質 14.2g 脂質 7.7g 炭水化物 49.6g 塩分 1.9g	
2	木	ごはん	ポークカレー ピクルス らっきょう	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、きゅうり、らっきょう、バナナ、みかん缶、パイン缶	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 217kcal たんぱく質 9.0g 脂質 6.3g 炭水化物 35.8g 塩分 1.8g	
3	金	ごはん(ふりかけ)	焼き魚 マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	おからカップケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、おから、卵、スキムミルク	マカロニ、じゃが芋、三温糖、薄力粉、マーガリン	きゅうり、人参、ホールコーン、玉ねぎ、えのき、ネギ、オレンジ、バナナ	塩、酒、マヨネーズ、薄口醤油、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 361kcal たんぱく質 24.0g 脂質 11.8g 炭水化物 42.8g 塩分 1.6g	
4	土	おにぎり(ふりかけ)	きつねうどん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	油揚げ、かまぼこ、牛乳	麺(うどん)、三温糖	ほうれん草、人参、ネギ、バナナ	濃口醤油、みりん、だし汁、うどんスープの素、薄口醤油、塩、カルテツサブレ	エネルギー 307kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.5g 炭水化物 42.8g 塩分 2.1g	
6	月	ごはん(ふりかけ)	麻婆豆腐 春雨の酢物 かき玉汁	フルーツパンチ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、豆腐、ロースハム、卵	炒め油、三温糖、片栗粉、春雨	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、きゅうり、ホールコーン、ワカメ、ネギ、粉寒天、りんごジュース、みかん缶、パイン缶、いちご、レモン汁	みそ、赤みそ、濃口醤油、酒、酢、薄口醤油、塩、だし汁、水	エネルギー 205kcal たんぱく質 25.3g 脂質 9.0g 炭水化物 21.9g 塩分 1.7g	
7	火	ごはん(ふりかけ)	赤魚の唐揚げ ひじきの納豆和え みそ汁 オレンジ	ほうれん草チーズ蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、挽きわり納豆、鰹節、豆腐、油揚げ、スキムミルク、卵、牛乳、チーズ	薄力粉、片栗粉、三温糖	ひじき、人参、ネギ、えのき、ワカメ、オレンジ、ほうれん草	酒、塩、濃口醤油、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 276kcal たんぱく質 22.7g 脂質 7.1g 炭水化物 32.9g 塩分 1.7g	
8	水	ごはん(ふりかけ)	ハンバーグ にんじんグラッセ 粉ふき芋 ブロッコリー コンソメスープ	野菜クラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、ベーコン、スキムミルク	パン粉、三温糖、じゃが芋、薄力粉、白ごま、油	玉ねぎ、人参、青のり、ブロッコリー、しめじ、ほうれん草	塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース、薄口醤油、ベーキングパウダー、水	エネルギー 325kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.8g 炭水化物 35.0g 塩分 2.0g	
9	木	ごはん(ふりかけ)	煮魚 ほうれん草のお浸し みそ汁 オレンジ	豆乳餅	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鰹節、豆腐、油揚げ、豆乳、黄粉	三温糖、片栗粉	生姜、ほうれん草、人参、大根、えのき、ネギ、ワカメ、オレンジ	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ	エネルギー 195kcal たんぱく質 16.1g 脂質 6.5g 炭水化物 20.4g 塩分 1.2g	
10	金	ごはん(ふりかけ)	肉じゃが ワカメとじゃこの酢物 みそ汁	プチパンケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、じゃこ、油揚げ、スキムミルク、卵、牛乳	炒め油、じゃが芋、糸こんにゃく、三温糖、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、さやいんげん、干し椎茸、きゅうり、ワカメ、かぼちゃ、えのき、小松菜	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、酢、薄口醤油、みそ、ベーキングパウダー、塩、水	エネルギー 275kcal たんぱく質 14.5g 脂質 6.8g 炭水化物 44.0g 塩分 1.7g	
11	土	ごはん	五色野菜のそぼろ丼 すまし汁 バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、牛乳	炒め油、三温糖、麩	玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールコーン、グリーンピース、ネギ、ワカメ、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醤油、塩、カルテツサブレ	エネルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 脂質 15.3g 炭水化物 28.0g 塩分 1.8g	
13	月	ごはん(ふりかけ)	チーズオムレツ ひじきと野菜のサラダ ジャーマンスープ	黒ごまスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	卵、ピザ用チーズ、豚ひき肉、鶏肉、スキムミルク	炒め油、三温糖、油、じゃが芋、薄力粉、マーガリン、黒ごま	玉ねぎ、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、ひじき、ホールコーン	濃口醤油、薄口醤油、だし汁、ケチャップ、酢、パセリ、塩、酒、水	エネルギー 294kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.2g 炭水化物 26.9g 塩分 1.8g	
14	火	ごはん(ふりかけ)	鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	よもぎ蒸しあんパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、油揚げ、かまぼこ、卵、牛乳、こしあん、スキムミルク	三温糖、麺(そうめん)、薄力粉	切干大根、人参、さやいんげん、干し椎茸、ネギ、ワカメ、オレンジ、よもぎ	塩、みりん、みそ、だし汁、濃口醤油、薄口醤油、ベーキングパウダー、水	エネルギー 263kcal たんぱく質 22.0g 脂質 4.3g 炭水化物 35.3g 塩分 1.9g	
15	水	ごはん(ふりかけ)	大豆ナゲット じゃこキャベツのごまサラダ 味噌スープ	じゃがもちーず スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、豆腐、鶏ひき肉、じゃこ、油揚げ、ピザ用チーズ、スキムミルク	パン粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、白ごま、じゃが芋	キャベツ、きゅうり、人参、水菜、ワカメ	塩、ケチャップ、酢、濃口醤油、みそ、薄口醤油、水	エネルギー 258kcal たんぱく質 19.2g 脂質 9.3g 炭水化物 29.1g 塩分 1.9g	
16	木	ごはん(ふりかけ)	回鍋肉 きゅうりのナムル わかめスープ	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、黄粉、スキムミルク	三温糖、油、ごま油、白ごま、薄力粉、上新粉	キャベツ、人参、白ネギ、ピーマン、にんにく、きゅうり、ワカメ、ネギ	濃口醤油、テンメンジャン、塩、酒、酢、薄口醤油、水	エネルギー 197kcal たんぱく質 14.2g 脂質 6.0g 炭水化物 21.4g 塩分 1.0g	
17	金	ごはん(ふりかけ)	五目きんぴら レバーのしぐれ煮 みそ汁 オレンジ	ツナトースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、鶏レバー、シーチキン、スキムミルク	糸こんにゃく、白ごま、三温糖、炒め油、じゃが芋、食パン	ごぼう、人参、さやいんげん、生姜、玉ねぎ、えのき、ネギ、ワカメ、オレンジ、ホールコーン	濃口醤油、酒、だし汁、みそ、マヨネーズ、パセリ、水	エネルギー 345kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.3g 炭水化物 38.2g 塩分 2.2g	
18	土	おにぎり(ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、牛乳	麺(焼きソバ)、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、バナナ	薄口醤油、焼きソバソース、塩、カルテツサブレ	エネルギー 316kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.5g 炭水化物 50.2g 塩分 1.5g	
20	月	ごはん(ふりかけ)	高野豆腐の肉豆腐 小松菜のふりかけ すまし汁	塩チーズクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	高野豆腐、豚肉、鰹節、豆腐、ピザ用チーズ、スキムミルク	三温糖、白ごま、マーガリン、薄力粉	玉ねぎ、えのき、ネギ、小松菜、大根、水菜、ワカメ	だし汁、濃口醤油、みりん、塩、薄口醤油、水	エネルギー 239kcal たんぱく質 17.0g 脂質 9.3g 炭水化物 23.2g 塩分 1.6g	
21	火	ごはん(ふりかけ)	赤魚のカレー粉揚げ ポテトサラダ たっぷり野菜のスープ オレンジ	ボンデケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ロースハム、鶏肉、豆腐、スキムミルク、粉チーズ	薄力粉、片栗粉、じゃが芋、白玉粉、三温糖、油	きゅうり、人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、小松菜、オレンジ	酒、塩、カレー粉、マヨネーズ、パセリ、薄口醤油、ベーキングパウダー、水	エネルギー 318kcal たんぱく質 21.5g 脂質 8.0g 炭水化物 41.8g 塩分 1.7g	
22	水	ごはん(ふりかけ)	豚肉と厚揚げの中華炒め あさりの佃煮 中華風わかめスープ	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	厚揚げ、豚肉、あさり、鶏肉、スキムミルク	片栗粉、ごま油、三温糖、麩、マーガリン	キャベツ、もやし、人参、ニラ、にんにく、生姜、ワカメ	塩、薄口醤油、濃口醤油、酒、水	エネルギー 215kcal たんぱく質 15.7g 脂質 8.8g 炭水化物 19.3g 塩分 1.8g	
23	木	ごはん(お誕生日会)	ピースご飯、唐揚げ ミートボール、ちくわの磯辺揚げ あっさりじゃこパスタ 野菜サラダ、すまし汁 いちご	いちごのケーキ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、合びき肉、ちくわ、じゃこ、かまぼこ、卵、生クリーム	米、片栗粉、揚げ油、パン粉、三温糖、薄力粉、スパゲティ、油、マーガリン	グリーンピース、さや付き、生姜、玉ねぎ、人参、青のり、小松菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ネギ、ワカメ、いちご	薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒、お好み焼きソース、ケチャップ、塩、酢、だし汁	エネルギー 476kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.2g 炭水化物 62.9g 塩分 2.2g	
24	金	遠 足									エネルギー 476kcal たんぱく質 31.6g
25	土	おにぎり(ふりかけ)	お野菜ジャージャー麺 バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、牛乳	麺(ちゃんぽん)、油、炒め油、三温糖、片栗粉	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、バナナ	みそ、赤みそ、みりん、濃口醤油、酒、カルテツサブレ	エネルギー 354kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.3g 炭水化物 53.2g 塩分 1.2g	
27	月	ごはん(ふりかけ)	コロッケ ポイルキャベツ ブロッコリー みそ汁	あんずジャムのスコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、卵、豆腐、油揚げ、スキムミルク	じゃが芋、薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖、マーガリン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、ブロッコリー、えのき、ネギ、ワカメ、あんず	薄口醤油、ケチャップ、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 393kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.9g 炭水化物 49.7g 塩分 1.5g	
28	火	手作りパン	大麦と野菜のスープ コールスローサラダ バナナ	焼きおにぎり(じゃこ) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ウインナー、ベーコン、ロースハム、じゃこ、スキムミルク	押麦、じゃが芋、三温糖、米	トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、バナナ	ケチャップ、薄口醤油、濃口醤油、塩、マヨネーズ、酢、水	エネルギー 261kcal たんぱく質 11.6g 脂質 5.1g 炭水化物 44.4g 塩分 1.6g	
29	水	昭 和 の 日									エネルギー 261kcal たんぱく質 11.6g
30	木	ごはん(ふりかけ)	肉団子のもち米蒸し ワカメの酢物 すまし汁	抹茶ポッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ、スキムミルク	もち米、片栗粉、三温糖、春雨、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、生姜、ネギ、干し椎茸、きゅうり、ワカメ	濃口醤油、薄口醤油、酒、酢、だし汁、塩、抹茶、水	エネルギー 246kcal たんぱく質 14.2g 脂質 6.0g 炭水化物 35.4g 塩分 1.3g	

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかず。
 ◆手作りの揚げ物は、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。