



2026年04月

浦安わかばの森保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	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		
01水	たけのご御飯、鮭のフライ、切干大根の旨煮、みそ汁(玉ねぎ)、オレンジ	540.3(444.3) 26.4(22.1) 14.3(14.1) 2.9(2.2)	○ゆでうどん、米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、さけ、○油揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、○ねぎ、○にんじん、たけのこ、切り干しだいこん、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ、ケチャップ、○みりん、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳	牛乳、補食・きつねうどん
02木	御飯、鶏肉の照り焼き、じゃが芋炒め、豆腐すまし汁(わかめ)、グレープフルーツ	583.6(471.9) 24.7(20.7) 17.6(16.3) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○米、片栗粉、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○鶏ひき肉、ベーコン、◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、◎こまつな、ピーマン、○にんじん、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○酒、みりん、食塩	牛乳	牛乳、ピビンパおにぎり
03金	御飯、豚肉と野菜のごま炒め、ひじきの煮物(にんじん)、みそ汁、キウイフルーツ	584.6(484.3) 24.4(21.5) 20.3(19.1) 2.2(1.6)	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、○いちごジャム、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	牛乳、ジャムサンド(いちご)
04土	ハヤシライス、コンスープ(わかめ)、バナナ	546.2(454.0) 18.4(16.9) 15.3(15.1) 2.1(1.7)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんじん、カットわかめ	ハヤシシルウ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、カップケーキ
06月	マーボー豆腐丼、キャベツとトマトの中華あえ、コンスープ(わかめ)	560.4(470.7) 22.9(19.7) 19.3(17.4) 2.0(1.5)	米、○食パン、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、淡色みそ、◎牛乳	コーン缶、キャベツ、トマト、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、フレンチトースト(食パン)
07火	カレーライス、ブロッコリーと人参のおかか和え、わかめスープ(コーン)	566.7(464.4) 20.9(18.1) 16.3(15.7) 1.9(1.6)	米、○米、じゃがいも、油、○砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、○鶏ひき肉、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、○あおのり	カレールー、○酒、○みりん、○しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、おにぎり(とりそば)
08水	御飯、かじきのフライ・チーズ風味、大根とあげの煮物、豆腐みそ汁(わかめ)、キウイフルーツ	577.3(465.2) 27.9(22.8) 18.5(16.8) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、○メープルシロップ、パン粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、卵、油揚げ、粉チーズ	だいこん、キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、パセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、ホットケーキ・ココア
09木	わかめ御飯、ポークチャップ、じゃが芋きんぴら(ごま)、みそ汁(だいこん)	586.5(472.2) 20.9(18.0) 23.0(19.9) 2.5(1.8)	米、○コッペパン、じゃがいも、油、○油、○グラニュー糖、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、◎牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩	牛乳	牛乳、あげぼん(きな粉)
10金	御飯、鮭のムニエル、肉じゃが・カレー味、みそ汁(キャベツ・あげ)、オレンジ	593.5(477.3) 27.4(22.6) 16.7(15.5) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、○米、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、◎こまつな、○にんじん、グリーンピース(冷凍)、○しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○おろししょうが、○食塩、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳	牛乳、【奈良県：郷土料理】良飯
11土	豚丼、豆腐みそ汁(わかめ)、バナナ	540.2(439.1) 19.4(16.9) 17.6(16.1) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○無塩バター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳	牛乳、スティックパン
13月	ピビンパ丼、ブロッコリーの三色サラダ、豆腐すまし汁	563.5(462.3) 23.0(19.9) 18.0(16.9) 1.8(1.4)	米、○米、油、砂糖、すりごま、○ごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○さけ(塩)	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、○焼きのり、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、○酒、酢、食塩、酒	牛乳	牛乳、おにぎり(鮭)
14火	ミートスパゲティ、和風白菜サラダ、きのこのスープ、バナナ	563.4(469.5) 25.8(22.4) 19.6(18.4) 1.9(1.5)	マカロニ・スパゲティ、○ロールパン、油、砂糖、米粉、○油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、○ウインナーソーセージ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、○キャベツ、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、酢、○ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳	牛乳、おやつ・ホットドッグ
15水	たけのご御飯、鮭のフライ、切干大根の旨煮、みそ汁(玉ねぎ)、オレンジ	540.3(444.3) 26.4(22.1) 14.3(14.1) 2.9(2.2)	○ゆでうどん、米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、さけ、○油揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、○ねぎ、○にんじん、たけのこ、切り干しだいこん、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ、ケチャップ、○みりん、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳	牛乳、補食・きつねうどん
16木	御飯、鶏肉の照り焼き、じゃが芋炒め、豆腐すまし汁(わかめ)、グレープフルーツ	583.6(471.9) 24.7(20.7) 17.6(16.3) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○米、片栗粉、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○鶏ひき肉、ベーコン、◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、◎こまつな、ピーマン、○にんじん、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○酒、みりん、食塩	牛乳	牛乳、ピビンパおにぎり
17金	御飯、豚肉と野菜のごま炒め、ひじきの煮物(にんじん)、みそ汁、キウイフルーツ	584.6(484.3) 24.4(21.5) 20.3(19.1) 2.2(1.6)	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、○いちごジャム、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	牛乳、ジャムサンド(いちご)
18土	ハヤシライス、コンスープ(わかめ)、バナナ	546.2(454.0) 18.4(16.9) 15.3(15.1) 2.1(1.7)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんじん、カットわかめ	ハヤシシルウ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、カップケーキ
20月	マーボー豆腐丼、キャベツとトマトの中華あえ、コンスープ(わかめ)	560.4(470.7) 22.9(19.7) 19.3(17.4) 2.0(1.5)	米、○食パン、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、淡色みそ、◎牛乳	コーン缶、キャベツ、トマト、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、フレンチトースト(食パン)
21火	カレーライス、ブロッコリーと人参のおかか和え、わかめスープ(コーン)	566.7(464.4) 20.9(18.1) 16.3(15.7) 1.9(1.6)	米、○米、じゃがいも、油、○砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、○鶏ひき肉、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、○あおのり	カレールー、○酒、○みりん、○しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、おにぎり(とりそば)
22水	御飯、かじきのフライ・チーズ風味、大根とあげの煮物、豆腐みそ汁(わかめ)、キウイフルーツ	577.3(465.2) 27.9(22.8) 18.5(16.8) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、○メープルシロップ、パン粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、卵、油揚げ、粉チーズ	だいこん、キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、パセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、ホットケーキ・ココア
23木	わかめ御飯、ポークチャップ、じゃが芋きんぴら(ごま)、みそ汁(だいこん)	586.5(472.2) 20.9(18.0) 23.0(19.9) 2.5(1.8)	米、○コッペパン、じゃがいも、油、○油、○グラニュー糖、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、◎牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩	牛乳	牛乳、あげぼん(きな粉)
24金	【誕生会メニュー】ピザ(チキンコンソメ)、鶏のから揚げ、彩り野菜サラダ、コンスープ(ねぎ)、オレンジ	558.3(458.5) 24.5(20.6) 15.5(15.1) 1.9(1.5)	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、○卵、◎牛乳	オレンジ、クリームコーン缶、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、赤ピーマン、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、酒、パセリ粉	牛乳	牛乳、ホットケーキ(イチゴジャムのせ)
25土	豚丼、豆腐みそ汁(わかめ)、バナナ	540.2(439.1) 19.4(16.9) 17.6(16.1) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○無塩バター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳	牛乳、スティックパン
27月	ピビンパ丼、ブロッコリーの三色サラダ、豆腐すまし汁	563.5(462.3) 23.0(19.9) 18.0(16.9) 1.8(1.4)	米、○米、油、砂糖、すりごま、○ごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○さけ(塩)	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、○焼きのり、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、○酒、酢、食塩、酒	牛乳	牛乳、おにぎり(鮭)
28火	ミートスパゲティ、和風白菜サラダ、きのこのスープ、バナナ	563.4(469.5) 25.8(22.4) 19.6(18.4) 1.9(1.5)	マカロニ・スパゲティ、○ロールパン、油、砂糖、米粉、○油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、○ウインナーソーセージ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、○キャベツ、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、酢、○ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳	牛乳、おやつ・ホットドッグ
30木	御飯、鶏肉の照り焼き、じゃが芋炒め、豆腐すまし汁(わかめ)	563.6(457.9) 24.2(20.4) 17.6(16.3) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○米、片栗粉、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○鶏ひき肉、ベーコン、◎牛乳	ブロッコリー、ねぎ、◎こまつな、ピーマン、○にんじん、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○酒、みりん、食塩	牛乳	牛乳、ピビンパおにぎり