

2026年 4月 献立表

4月の食育目標
『楽しく食べよう』



調布なないろ保育園

日	曜	0、1歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	水	菓子牛乳	わかめご飯、さわらの香り焼き、切干だいごんの炒り煮、さつま芋の味噌汁、果物（りんご）	じゃこチップス牛乳	こめ、さつま芋、ぎょうざの皮	さわら、さつま揚げ、わかめ、しらす、牛乳	たまねぎ、切干だいごん、にんじん、さやえんどう、ごぼう、わけぎ、パセリ、りんご	497/17.5 534/20.5
2	木	菓子茶	もやしあんかけラーメン、ちくわの磯辺揚げ、ヨーグルト、果物（バナナ）	千キンライス（非常用）茶	中華麺、薄力粉、こめ	豚肉、ちくわ、あおのり、鶏肉、ヨーグルト	もやし、キャベツ、にら、たまねぎ、しめじ、にんじん、しょうが、バナナ	478/17.6 570/21.5
3	金	菓子牛乳	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き、そらまめのサラダ、豆腐の味噌汁、果物（オレンジ）	マカロニきなこ牛乳	こめ、マカロニ、じゃが芋	鶏肉、豆腐、牛乳、わかめ、きなこ	ねぎ、にんにく、にんじん、そらまめ、キャベツ、たまねぎ、オレンジ	497/19.7 533/20.7
4	土	菓子茶	ツナスパゲッティ、ポトフ、ヨーグルト、果物	ハニートースト牛乳	スパゲッティ、パン、マーガリン、はちみつ、じゃが芋	ツナ、ウインナー、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、さやいんげん、果物	462/12.7 551/15.3
6	月	菓子茶	ご飯、豚のしょうが焼き、はくさいのおかか和え、こまつなと油揚げの味噌汁、果物（りんご）	スイートポテト牛乳	こめ、さつま芋、マーガリン	豆乳クリーム、豚肉、かつお節、油揚げ、牛乳	たまねぎ、黄ピーマン、しょうが、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、りんご	489/15.7 584/18.9
7	火	菓子茶	食パン、タラのパン粉焼き、アスパラとキャベツのソテー、はるさめスープ、牛乳、果物（オレンジ）	チャーハン茶	パン、パン粉、こめ、はるさめ	タラ、ハム、わかめ、牛乳、鶏肉	にんにく、パセリ、アスパラ、にんじん、キャベツ、えのき、ねぎ、ピーマン、オレンジ	447/19.1 532/23.3
8	水	菓子牛乳	ご飯、鶏のから揚げ、炒めコーンナムル、うどの味噌汁、果物（バナナ）	焼うどん かみかみ昆布茶	こめ、とうもろこし、うどん、ごま	鶏肉、ハム、豚肉、かつお節、昆布	しょうが、にんじん、こまつな、もやし、うどん、たまねぎ、菜の花、しいたけ、キャベツ、ピーマン、バナナ	501/17.8 538/18.4
9	木	菓子牛乳	ミートソーススパゲッティ、かぼちゃのサラダ、かぶのスープ、果物（オレンジ）	フルーツポンチ茶	スパゲッティ、マーガリン、薄力粉	ウインナー、豚肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、かぼちゃ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、みかん缶、もも缶、バナナ、オレンジ	489/17.3 557/21.0
10	金	菓子茶	やきとり丼（非常用）、中華きゅうり、きのこ汁、果物（りんご）	ツナトースト牛乳	こめ、パン	油揚げ、鶏肉、のり、ツナ、牛乳	ねぎ、きゅうり、しめじ、えのき、なめこ、にんじん、たまねぎ、りんご	494/18.4 529/19.1
11	土	菓子牛乳	わかめうどん、里芋とこんにゃくの煮物、ヨーグルト、果物（バナナ）	おかかおにぎり茶	うどん、里芋、こめ	かつお節、わかめ、豚肉、鶏肉、ヨーグルト	乾しいたけ、みつば、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん、果物	482/16.4 520/16.7
13	月	菓子牛乳	ご飯、サバの竜田揚げ、フロッコリーの中華和え、麩の味噌汁、果物（バナナ）	豆乳フリン茶	こめ、麩、はるさめ	サバ、ハム、豆乳、きなこ	しょうが、フロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、みつば、バナナ	499/18.1 536/18.7
14	火	菓子牛乳	コッペパン、タンドリーチキン、ビーフソテー、はくさいとエリンギのスープ、牛乳、果物（オレンジ）	五平もち茶	パン、こめ、ビーフン、もちごめ、ごま	ベーコン、豚肉、鶏肉、牛乳	にんにく、キャベツ、しめじ、にんじん、黄ピーマン、はくさい、たまねぎ、エリンギ、オレンジ	508/20.8 546/21.7
15	水	菓子茶	ご飯、豚じゃが、ほうれんそうののり和え、厚揚げの味噌汁、果物（バナナ）	米粉の千チミ茶	こめ、じゃが芋、米粉、ごま	豚肉、厚揚げ、のり、ウインナー	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ほうれんそう、えのき、にら、わけぎ、まいたけ、もやし、バナナ	445/14.7 541/17.7
16	木	菓子茶	けんちんうどん、ハスのサラダ、ヨーグルト、果物（りんご）	＜誕生会＞ いちごのケーキ牛乳	うどん、ごま、薄力粉、里芋	ベーコン、鶏肉、牛乳、豆腐、ヨーグルト、豆乳クリーム、豆乳	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいごん、こまつな、れんこん、きゅうり、いちご、りんご	461/16.4 549/19.9
17	金	菓子茶	ご飯、鮭の塩焼き、切干だいごとじゃこの和え物、豚汁、果物（バナナ）	ホットドッグ かみかみ昆布牛乳	こめ、パン	牛乳、鮭、しらす、のり、豚肉、豆腐、かつお節、ウインナー、昆布	切干だいごん、きゅうり、しめじ、にんじん、だいごん、はくさい、ねぎ、糸こんにゃく、バナナ	476/20.8 569/25.4
18	土	菓子牛乳	きのこスパゲッティ、ミネストローネ、ヨーグルト、果物	ジャムサンド牛乳	スパゲッティ、じゃが芋、パン、マーガリン	牛乳、ベーコン、ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき、キャベツ、さやいんげん、エリンギ、果物	495/15.0 531/14.9
20	月	菓子茶	ご飯、鶏肉のかりかり焼き、ほうれんそうサラダ、かぼちゃの味噌汁、果物（オレンジ）	大学芋牛乳	こめ、さつま芋、ごま、とうもろこし、コーンフレーク	鶏肉、ハム、牛乳、油揚げ	ほうれんそう、しめじ、にんじん、えのき、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、オレンジ	487/16.2 581/19.6
21	火	菓子牛乳	食パン、タラのピザ焼き、キュービックベジタブル、パスタスープ、牛乳、果物（りんご）	わかめしらすおにぎり茶	パン、とうもろこし、マカロニ、こめ、ごま	しらす、わかめ、ベーコン、タラ、牛乳、豆乳チーズ、ハム	ピーマン、たまねぎ、さやいんげん、にんじん、キャベツ、りんご	490/22.4 525/24.1
22	水	菓子茶	カレーライス、マカロニサラダ、中華スープ、果物（オレンジ）	メーフルケーキ（卵使用）茶	こめ、マカロニ、じゃが芋、薄力粉、マーガリン、メーフルシロップ	卵、豆乳、豚肉、ハム、豆腐、わかめ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、きゅうり、ねぎ、りんご、オレンジ	493/14.2 589/17.2
23	木	菓子牛乳	たんめん、だいごんサラダ、ヨーグルト、果物（バナナ）	麩のラスク牛乳	中華麺、麩、マーガリン	豚肉、ヨーグルト、牛乳	もやし、はくさい、にんじん、乾しいたけ、だいごん、にら、きゅうり、バナナ	493/20.6 528/21.9
24	金	菓子茶	＜郷土料理献立～福島県～＞ ご飯、さわらの西京味噌焼き、ほうれんそうのお浸し、こづゆ（福島県）、果物（いちご）	揚げパン牛乳	こめ、パン、里芋、麩	さわら、かつお節、ちくわ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、乾しいたけ、みつば、糸こんにゃく、いちご	466/16.2 555/19.5
25	土	菓子牛乳	鶏にゅうめん、ジャーマンポテト、ヨーグルト、果物	とほろおにぎり茶	とうめん、こめ、じゃが芋	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、豚肉	乾しいたけ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、果物	488/18.0 521/18.5
27	月	菓子茶	たけのご飯、フリの照り焼き、きゅうりの酢の物、なめこの味噌汁、果物（バナナ）	ココア蒸しパン牛乳	こめ、薄力粉、ココア	牛乳、フリ、わかめ、豆乳、油揚げ	たけのこ、えのき、きゅうり、もやし、だいごん、なめこ、こまつな、バナナ	476/15.9 567/19.2
28	火	菓子牛乳	コッペパン、鶏肉洋風煮込み、花野菜ソテー、ワンタンスープ、牛乳、果物（りんご）	焼きそば茶	パン、中華麺、ワンタンの皮	鶏肉、ベーコン、牛乳、ハム、豚肉	たまねぎ、マッシュルーム、カリフラワー、フロッコリー、にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ、もやし、りんご	496/21.3 532/22.7
30	木	菓子茶	きつねうどん、ポテトサラダ、ヨーグルト、果物（オレンジ）	豆腐ドーナツ牛乳	うどん、薄力粉、じゃが芋、マーガリン	豆腐、牛乳、豆乳、油揚げ、ハム、ヨーグルト、かまぼこ	にんじん、ねぎ、だいごん、ほうれんそう、きゅうり、オレンジ	469/18.9 558/23.0

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつの昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、みかん、いちごのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

都合により内容を変更する場合があります。

お知らせ

- ◇地産地消の取り組みとして緑色の野菜は調布産のものを 使用する予定です。
- ◇食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜 を使用する予定です。
- ◇ 2日(木) おやつ 非常用の千キンライスを提供します。
- ◇ 10日(金) 昼 非常用のやきとり缶を使用します。

今年度目標	今年度の平均		今年度の平均	
	カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	カロリー(kcal)	たんぱく質(g)
乳児	460	乳児 17.0	乳児 482	乳児 17.6
幼児	570	幼児 20.0	幼児 547	幼児 19.7

