

令和8年度 4月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後 午前
1	ごはん ポークチャップ キャベツのごま酢和え スープ (コーン わかめ) 水 麦茶	鉄塩せん/こめ/じゃがいも/サラダ油/砂糖/すりこま (白)	豚肩ロース/鶏ひき肉	玉ねぎ/トマト缶詰/キャベツ/人参/きゅうり/コーン/わかめ	★ぞぼろごはん 麦茶 鉄塩せん 麦茶
2	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根とツナのサラダ みそ汁 (もやし 豆腐) 木 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/サラダ油/エッグケア/麩/ホットケーキの素/砂糖	鶏肉モモ/ツナ缶/みそ/バナナ豆乳/牛乳	大根/きゅうり/人参/もやし	★バナナ豆乳蒸しパン 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
3	ごはん かじきの煮魚 ほうれん草の磯香和え みそ汁 (豆腐 わかめ) 金 麦茶	こめ/砂糖/麩/ビスコ/コンソメリング	かじき/カレイ/かまぼこ/みそ/牛乳	ほうれん草/人参/焼きのり/わかめ	ビスコ やさいコンソメリング 牛乳 カルテツウエハース 麦茶
4	ごはん アンパンマンカレー ゼリー 土 麦茶	クッキー/こめ/アンパンマンカレー/ゼリー/クッキー			クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
6	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 わかめとコーンのサラダ みそ汁 (たまねぎ 豆腐) 月 麦茶	むらさきいもせんべい/こめ/サラダ油/砂糖/麩	豚モモ/ロースハム/みそ	もやし/きゅうり/人参/わかめ/コーン/玉ねぎ/炊き込みわかめ	★おにぎり 麦茶 むらさきいもせんべい 麦茶
7	バターロール マカロニミートグラタン キャベツとツナのサラダ スープ (えのきだけ チンゲン菜) 火 麦茶	かぼちゃポーロ/バターロール/マカロニ/有塩バター/サラダ油/薄力粉/砂糖/ホットケーキの素	豚ひき肉/ピザ用チーズ/ツナ缶/カルピス/牛乳	玉ねぎ/人参/トマト缶詰/キャベツ/きゅうり/えのきだけ/チンゲンサイ	★カルピス蒸しパン 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
8	ごはん つくね焼き 大根の中華あえ みそ汁 (豆腐 なめこ) 水 麦茶	鉄塩せん/こめ/砂糖/かたくり粉/ごま油/ホットケーキの素	鶏ひき肉/みそ/絹ごし豆腐/バナナ豆乳/牛乳	えのきだけ/ねぎ/大根/きゅうり/人参/なめこ/バナナ	★バナナスコーン 牛乳 鉄塩せん 麦茶
9	ごはん ドライカレー ひじきサラダ とろけるゼリー 木 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/サラダ油/砂糖/ゼリー/ホットケーキの素	豚ひき肉/ツナ缶/牛乳	トマト缶詰/人参/玉ねぎ/ひじき/もやし/きゅうり/オレンジジュース/マーマレード	★オレンジケーキ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
10	ごはん 白身魚のごま味噌焼き もやしときゅうりのサラダ すまし汁 (玉ねぎ わかめ) 金 麦茶	カルテツウエハース/こめ/砂糖/すりこま (白)/ごま油/フローズンゼリー/ぱりんこ	カレイ/みそ/ロースハム/牛乳	もやし/きゅうり/玉ねぎ/わかめ	フローズンゼリー ぱりんこ 牛乳 カルテツウエハース 麦茶
11	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツと人参の和え物 みそ汁 (わかめ 玉ねぎ) 土 麦茶	せんべい/こめ/ごま油/クッキー	鶏肉モモ/みそ	マーマレード/キャベツ/人参/わかめ/玉ねぎ	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
13	バターロール タンドリーチキン ジャーマンポテト スープ (コーン わかめ) 月 麦茶	むらさきいもせんべい/バターロール/エッグケア/じゃがいも/サラダ油/食パン/マーガリン/グラニュー糖	鶏肉モモ/ベーコン/牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマン/わかめ/コーン	★シュガートースト 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
14	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのサラダ みそ汁 (大根 キャベツ) 火 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/かたくり粉/砂糖/サラダ油	豚ひき肉/牛乳/ロースハム/みそ	玉ねぎ/ブロッコリー/人参/きゅうり/大根/キャベツ	★おにぎり 麦茶 かぼちゃポーロ 麦茶
15	ごはん 鮭の西京焼き (乳児: カレイ) ほうれん草とツナのサラダ みそ汁 (豆腐 えのき) 水 麦茶	鉄塩せん/こめ/砂糖/すりこま (白)/サラダ油/麩/食パン	しらす/カレイ/みそ/ツナ缶/牛乳	ほうれん草/人参/きゅうり/わかめ/えのきだけ/いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳 鉄塩せん 麦茶
16	キャロットライス ツナのグラタン グリーンサラダ スープ (チンゲン菜 豆腐) 木 乳酸菌飲料 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/サラダ油/有塩バター/薄力粉/エッグケア/麩/ホットケーキの素/砂糖	ベーコン/ツナ缶/牛乳/乳酸菌飲料/ホイップクリーム	にんじんジュース/玉ねぎ/ブロッコリー/人参/キャベツ/きゅうり/コーン/チンゲンサイ	★ココアのケーキ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
17	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁 (豆腐 油あげ) 金 麦茶	カルテツウエハース/こめ/エッグケア/砂糖/サラダ油/すりこま (白)/ヘアビスケット/ソフトせんべい	鶏肉モモ/みそ/豆腐/油あげ/牛乳	ブロッコリー/人参	ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳 カルテツウエハース 麦茶
月平均栄養価 (以上児)		エネルギー 473kcal、タンパク質 19.1g、脂質 14.3g、食塩相当量 1.2g			
月平均栄養価 (未満児)		エネルギー 363kcal、タンパク質 14.8g、脂質 11.2g、食塩相当量 1.0g			

令和8年度 4月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	材 料 名			おやつ
		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	
18	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根のドレッシング和え みそ汁 (ふ きゃべつ) 土 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /砂糖/麩/せんべい	鶏肉モモ/みそ	玉ねぎ/ピーマン/大根/ きゅうり/キャベツ	クッキー せんべい 麦茶 ----- クッキー 麦茶
20	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 みそ汁 (ふ わかめ) 月 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/サラダ油/砂糖/麩	豚モモ/みそ	玉ねぎ/かぼちゃ/わかめ	★おにぎり 麦茶 ----- むらさきいもせんべい 麦茶
21	まめくらのパン 鶏肉のトマト煮込み キャベツとみかんのサラダ スープ (コーン こまつな) 火 麦茶	かぼちゃポーロ/まめくら パン/サラダ油/砂糖/か りんとう/揚げあられ	鶏肉モモ/牛乳	玉ねぎ/トマト缶詰/グリ ンピース/キャベツ/きゅ うり/みかん缶/コーン/ こまつな	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳 ----- かぼちゃポーロ 麦茶
22	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き 海藻とツナのサラダ わかめの生姜スープ 水 麦茶	鉄塩せん/こめ/エッグケ ア/すりごま (白)/砂糖 /ごま油/ホットケーキの 素/サラダ油	カレイ/みそ/ツナ缶/牛 乳	きゅうり/人参/ひじき/ わかめ/ねぎ/バナナ/レ モン果汁	★バナナスクエア 牛乳 ----- 鉄塩せん 麦茶
23	ごはん 鶏肉の香味焼き フロッキーのサラダ みそ汁 (もやし 油あげ) 木 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ ごま油/サラダ油/砂糖/ マカロニ	鶏肉モモ/みそ/油揚げ/ きな粉/牛乳	ねぎ/ブロッコリー/人参 /コーン/もやし	★マカロニきなこ 牛乳 ----- たべっこどうぶつ 麦茶
24	ごはん ゆうあいカレー (キーマ) ひじきの炒り煮 バナナ 金 麦茶	カルデツウエハース/こめ /じゃがいも/サラダ油/ 有塩バター/薄力粉/しら たき/砂糖/ホットケーキ の素/マーガリン	豚ひき肉/牛乳/油揚げ/ 絹ごし豆腐	玉ねぎ/人参/グリーンピ ース/干ひじき/いちごジャ ム	★豆腐スコーン 牛乳 ----- カルデツウエハース 麦茶
25	ごはん 豚丼の具 もやしのおかかあえ みそ汁 (ねぎ 大根) 土 麦茶	せんべい/こめ/サラダ油 /砂糖/クッキー	豚モモ/糸けつり/みそ	玉ねぎ/ねぎ/もやし/人 参/大根	クッキー せんべい 麦茶 ----- せんべい 麦茶
27	ごはん みそ豚 もやしときゅうりの甘酢和え 中華スープ 月 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/サラダ油/砂糖/ごま 油/バイシート	豚モモ/みそ/ウィンナー /牛乳	ねぎ/キャベツ/もやし/ きゅうり/人参/わかめ/ コーン	★くるくるウィンナーパイ 牛乳 ----- むらさきいもせんべい 麦茶
28	ごはん カレイのごまだれ焼き 千草和え みそ汁 (ねぎ なめこ) 火 麦茶	こめ/サラダ油/砂糖/す りごま (白)	かれい/かまぼこ/みそ/ ヨーグルト	キャベツ/人参/きゅうり /なめこ/ねぎ/みかん缶 /パイン缶/黄桃缶/バナ ナ	★フルーツヨーグルト和え 麦茶 ----- かぼちゃポーロ 麦茶
30	ごはん 豚肉の甘辛煮 もやしのごま和え みそ汁 (ふ 大根) 木 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ サラダ油/砂糖/すりごま (白)/麩/源氏パイ/カ リボテミニ	豚モモ/ロースハム/みそ /牛乳	玉ねぎ/ピーマン/もやし /きゅうり/人参/大根	源氏パイ カリボテミニ 牛乳 ----- たべっこどうぶつ 麦茶

今月の“旬”な〜んだ? 【4月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「新たまねぎ」です。

★新玉ねぎと普通の玉ねぎの違い

玉ねぎは主に春から初夏に収穫される野菜です。そのうち、収穫後に乾燥させず、そのまま出荷されるものが「新玉ねぎ」です。一方、収穫後にしっかり乾燥・保存されたものが、私たちが一年を通して目にする一般的な玉ねぎです。

・玉ねぎ

一般的な玉ねぎは乾燥させているため、皮が茶色く、身が締まっているのが特徴。保存性が高く、炒め物や煮込みなど、加熱調理に向いている。

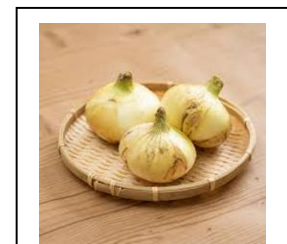
・新玉ねぎ

新玉ねぎは、皮が白く、水分をたっぷり含んでいてやわらかいのが特徴。乾燥工程を経っていない分、辛味が少なく、甘みを感じやすいため、生でも食べやすく、サラダなどにも向いている。ただし、水分が多い分、日持ちはあまりしない。常温保存には向かないため、冷蔵庫の野菜室で保存し、できるだけ早めに使い切るのがよい。

★新玉ねぎの栄養

玉ねぎは「血液サラサラに良い」とよく言われますが、これは玉ねぎに含まれる硫化アリルが血流をスムーズにする働きをもつためです。また、健康維持や疲労回復に役立つビタミンB1、C、カリウムなども含まれます。

新玉ねぎも一般的な玉ねぎも、栄養面で大きな違いはありませんが、水分が多く辛味が少ない新玉ねぎは、生でも食べやすいため、加熱で失われやすい栄養をそのまま摂りやすいのがメリットです。



たまねぎはほぼ毎日給食で使います。