2026年04月　　3歳未満児

献　立　表

岡部聖母保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・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	午前おやつ / 午後おやつ	栄養価
01	ごはん	きんめまい、さとう、あぶら、かたくりこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ツナ、たまご	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、すりごま	す、コンソメ、さけ、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	エネルギー 459 kcal
～	とうふとツナのおとしやき					やさいジュース	たんぱく質 20.4 g
水	もやしのすのもの					ちんすこう	脂質 22.4 g
～	やさいいりかきたまスープ						カルシウム 321 mg
02	ごはん	きんめまい、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さば、ぶたこまにく、みそ、かつおぶし	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しいたけ、はねぎ、しょうが、バナナ	だしじる、しょうゆ、みりん	ぎゅうにゅう	エネルギー 454 kcal
～	さばのみそに					ぎゅうにゅう	たんぱく質 19.8 g
木	ほうれんそうのおかかあえ					バナナ	脂質 21.3 g
～	けんちんじる					しらすかるせん	カルシウム 261 mg
03	タコライス	きんめまい、さとう、あぶら、ポテト、はるさめ、かたくりこ、ホットケーキこ、バター	ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、たまご	キャベツ、たまねぎ、あかピーマン、ピーマン、いちごジャム、にんじん、にら	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、さけ、コンソメ、カレーこ、しお	ぎゅうにゅう	エネルギー 366 kcal
～	ポテト					むぎちゃ	たんぱく質 16.5 g
金	はるさめとたまごのスープ					ジャムケーキ	脂質 14.3 g
～	カルシウムりんごゼリー						カルシウム 377 mg
06	ごはん	きんめまい、マヨネーズ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりももにく、こなチーズ、ウイニー、コアコアプラス	かぶ、れんこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、す、さけ、しお、コンソメ	ぎゅうにゅう	エネルギー 568 kcal
～	とりにくのチーズやき					むぎちゃ	たんぱく質 15.4 g
月	さくさくれんこんサラダ					コアコアプラス	脂質 20.8 g
～	かぶのスープ					せんべい	カルシウム 297 mg
07	ごはん	きんめまい、じゃがいも、さとう、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ぶたこまにく	バナナ、きゅうり、たまねぎ、みかんかん、にんじん、ほうれんそう、ほしわかめ	しょうゆ、カレールウ、す、コンソメ	ぎゅうにゅう	エネルギー 441 kcal
～	とうふのカレーあんかけ					ぎゅうにゅう	たんぱく質 18.1 g
火	きゅうりのあまずあえ					かにパン	脂質 16.5 g
～	バナナ						カルシウム 297 mg
08	ごはん	きんめまい、じゃがいも、さとう、バター	ぎゅうにゅう、たまご、ゆでとりささみ、ウイニー	キャベツ、なめこ、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、あかピーマン、しろねぎ	ケチャップ、す、しょうゆ、カレールウ、ちゅうかだし、しお、こしょう	ぎゅうにゅう	エネルギー 382 kcal
～	ジャーマンオムレツ					むぎちゃ	たんぱく質 16.3 g
水	やさいのカレーマリネ					プリン	脂質 12.0 g
～	なめこスープ					クラッカー	カルシウム 248 mg
09	ごもくうどん	ゆでうどん、きんめまい	しゅうまい、とりこまにく、ぎゅうにゅう	キウイフルーツ、しろねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、ごま、ほししいたけ	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ	ぎゅうにゅう	エネルギー 390 kcal
～	しゅうまい					おちゃ	たんぱく質 15.9 g
木	キウイフルーツ					おにぎり（ゆかり）	脂質 11.0 g
～							カルシウム 150 mg
10	ごはん	きんめまい、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく、チーズ、ぶたこまにく、ゆでとりささみ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、えのきたけ、はねぎ、ごま	ケチャップ、す、しょうゆ、コンソメ、しお、パセリこ	ぎゅうにゅう	エネルギー 515 kcal
～	あつあげのミートソースに					ぎゅうにゅう	たんぱく質 23.6 g
金	キャベツのゴマいりサラダ					チーズ	脂質 22.9 g
～	えのきともやしのスープ					ビスケット	カルシウム 482 mg
13	ごはん	きんめまい、もちごめ、はるさめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ウイニー	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、コーン、ほしわかめ	しょうゆ、す、コンソメ、ちゅうかだし、しお、こしょう	ぎゅうにゅう	エネルギー 381 kcal
～	にらたま					むぎちゃ	たんぱく質 15.0 g
月	はるさめとわかめのサラダ					あまからおやき	脂質 12.5 g
～	はくさいスープ						カルシウム 169 mg
14	ごはん	きんめまい、あぶら、じょうしんこ、さとう、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりささみ、もめんどうふ、とうにゅう、かにかまぼこ、おから	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、ほしぶどう、はねぎ	だしじる、す、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、しお	ぎゅうにゅう	エネルギー 452 kcal
～	ささみフライ					ぎゅうにゅう	たんぱく質 21.2 g
火	やさいサラダ					キャロットケーキ	脂質 18.4 g
～	とうふのすましじる						カルシウム 298 mg
15	スパゲティナポリタン	スパゲティ、きんめまい、さとう、バター	ぎゅうにゅう、プレーンヨーグルト、こなチーズ、かつおぶし、ウイニー	たまねぎ、みかんかん、バナナ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、ピーマン、えのきたけ、しおこんぶ、はねぎ	ケチャップ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	エネルギー 408 kcal
～	キャベツのスープ					おちゃ	たんぱく質 14.5 g
水	フルーツヨーグルト					おにぎり（しおこんぶ・かつおぶし）	脂質 9.2 g
～							カルシウム 242 mg
16	ごはん	きんめまい、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、マーガリン	ぎゅうにゅう、さけ、ツナ、みそ、あぶらあげ	ほうれんそう、かぶ、もやし、にんじん、はねぎ、くろごま	だしじる、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	エネルギー 416 kcal
～	さけのしおやき					ぎゅうにゅう	たんぱく質 19.9 g
木	ほうれんそうのツナマヨあえ					ごまポッキー	脂質 17.0 g
～	かぶのみそしる						カルシウム 299 mg
17	ごはん	きんめまい、マヨネーズ、パンこ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、アシドミルク、ぶたひきにく、とりひきにく、とりこまにく	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、ひじき、すりごま、パセリ	しょうゆ、みりん、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	エネルギー 447 kcal
～	ひじきいりハンバーグ					のむヨーグルト	たんぱく質 19.9 g
金	ブロッコリーのごまサラダ					ビスケット	脂質 15.1 g
～	オニオンスープ						カルシウム 323 mg
20	ごはん	きんめまい、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ソフトクリームヨーグルト、ぶたこまにく、なまクリーム	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかんかん、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、す	ぎゅうにゅう	エネルギー 541 kcal
～	ハヤシシチュー					ぎゅうにゅう	たんぱく質 18.6 g
月	キャベツのあまずあえ					バナナ	脂質 18.6 g
～	ソフトクリームヨーグルト					せんべい	カルシウム 376 mg
21	ごはん	きんめまい、じょうしんこ、さとう、あぶら、やきふ	ぎゅうにゅう、とりももにく、もめんどうふ、とうにゅう	ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、ねりごま、はねぎ、すりごま	だしじる、しょうゆ、さけ、みりん、しお	ぎゅうにゅう	エネルギー 480 kcal
～	とりにくのてりやき					ぎゅうにゅう	たんぱく質 20.9 g
火	あおなのしらあえ					かぼちゃドーナツ	脂質 23.1 g
～	すましじる						カルシウム 313 mg

2026年04月　　3歳未満児

献　立　表

岡部聖母保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・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	ごぜんおやつ／ごごおやつ	栄養価
22	ごはん	きんめまい、じゃがいも、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、たら、とうにゅう、たまご	キャベツ、クリームコーン、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、コーン、すりごま、ひじき	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう	エネルギー 506 kcal
～	さかなのフリッター					ぎゅうにゅう	たんぱく質 18.8 g
水	ひじきのごまネーズ					ぶどうゼリー	脂質 15.2 g
～	とうにゅうコーンスープ					カルシウムせんべい	カルシウム 555 mg
23	ごはん	じゃがいも、きんめまい、しょくパン、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、とろけるチーズ、みそ、かつおぶし、ウイニー	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ゆでたけのこ、ピーマン、しろねぎ、さやいんげん、わかめ	だしじる、ケチャップ、しょうゆ、みりん	ぎゅうにゅう	エネルギー 440 kcal
～	にくじゃが					ぎゅうにゅう	たんぱく質 20.2 g
木	ブロッコリーのおかかあえ					ピザトースト	脂質 15.4 g
～	たけのこのみそしる						カルシウム 319 mg
24	ごはん	ぶどうパン、きんめまい、さとう、マカロニ、こむぎこ、バター	ジョアプレーン、とりももにく、ぎゅうにゅう、ウイニー	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、オレンジジュース、さやいんげん、にんにく	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう	エネルギー 503 kcal
～	オレンジチキン					ジョア	たんぱく質 22.9 g
金	かぼちゃのミルクに					レーズンパン	脂質 14.3 g
～	ミネストローネ						カルシウム 855 mg
27	ごはん	きんめまい、ホットケーキこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたももにく、もめんどうふ、ちりめんじゃこ	きゅうり、ピーマン、ゆでたけのこ、たまねぎ、にんじん、ほしぶどう、わかめ、しょうが	しょうゆ、す、オイスターソース、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	エネルギー 429 kcal
～	チンジャオロース					ぎゅうにゅう	たんぱく質 21.1 g
月	きゅうりのじゃこあえ					ココアむしパン	脂質 14.9 g
～	わかめスープ						カルシウム 317 mg
28	☆しぞ～かきゅうしょくのひ☆	きんめまい、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ、さとう、あぶら	まぐろ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ゆでとりささみ、ちくわ、あぶらあげ、ゼラチン	ゆでたけのこ、にんじん、ほうれんそう、そらまめ、しいたけ、コーン、いちごジャム、レモンかじゅう	だしじる、しょうゆ、ウスターソース、さけ、しお	ぎゅうにゅう	エネルギー 443 kcal
～	たけのこごはん					おちゃ	たんぱく質 21.3 g
火	さかなのソースやき					いちごのパンナコッタ	脂質 15.9 g
～	そらまめのホクホクサラダ					ぱりんこ	カルシウム 174 mg
	ほうれんそうとしいたけのすましじる						
30	ごはん	じゃがいも、きんめまい、こめこ、さとう、こむぎこ、オリーブオイル、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、きぬごしどうふ、ツナ、こなチーズ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ホールトマトかん、にんじん、マッシュルーム、ほしわかめ、ごま	ケチャップ、す、さけ、コンソメ、しょうゆ、しお、パセリこ、こしょう	ぎゅうにゅう	エネルギー 447 kcal
～	ぶたにくのトマトに					むぎちゃ	たんぱく質 18.4 g
木	ツナときゅうりのすのもの					とうふとこめこのポンデケージョ	脂質 16.5 g
～	バナナ						カルシウム 222 mg

～ご入園・ご進級おめでとうございます～

保育園の給食は、子ども達の健やかな成長の為、栄養バランスを考慮し、
旬の食材や行事食を取り入れながら、衛生的に調理しています。
みんなが楽しく食事の時間を過ごすことができるよう今年度も努めていきたいと思います。
宜しくお願い致します。