

# 4月 こんだてひょう

令和8年4月  
くまの子俱樂部三室保育園本館

3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)

☆りす組新入園児の朝おやつについて☆  
園での生活に慣れるため、4/7まではベビー用せんべい(がんばれ野菜家族・ハイハイン)と麦茶になります。4/8からは通常の朝おやつになります。

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補給-(kcal) タパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	
1	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鶏肉ののり塩唐揚げ 青菜の磯和え 高野豆腐の味噌汁	牛乳 きなこクリーム サンド	鶏もも、あおのり、焼き のり、高野豆腐、わか め、みそ、牛乳、きな こ、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、 食パン、砂糖、バター、 コーンスターチ、かぼ ちゃポーロ	しょうが、にんにく、こ まつな、ほうれんそう、 もやし、にんじん、たま ねぎ	538(485) 24.1(21.3) 20.3(18.5) 1.7(1.6)
2	木	牛乳 おせんべい	焼きうどん さつま汁 清見オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	豚ばら、かつお節、鶏も も、油揚げ、みそ、牛 乳、わかめふりかけ	うどん、なたね油、さつ まいも、しらたき、米、 せんべい	キャベツ、もやし、たま ねぎ、にんじん、だい こん、ごぼう、清見レン ジ	552(492) 18.7(17.2) 24.6(22) 1.8(1.8)
3	金	牛乳 ビスケット	ごはん ぶりの香味焼き 切り干し大根の煮物 キャベツとじゃがいもの味噌汁	牛乳 かぼちゃパイ	ぶり、竹輪、油揚げ、み そ、牛乳、脱脂粉乳	米、ごま油、なたね油、 砂糖、じゃがいも、ぎょ うざの皮、バター、た べっこビスケット	ねぎ、しょうが、にんに く、切干大根、にんじ ん、ごぼう、さやえん どう、たまねぎ、キャ ベツ、かぼちゃ	515(469) 22.6(20.3) 20.6(19.4) 1.5(1.4)
4	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ りんごゼリー	麦茶 ツナマヨおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、み そ、わかめ、寒天、ツナ	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、じゃがいも、マヨド レ(アレルギーフ リー)、せんべい	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 コーン、りんごジュース	544(451) 18.9(15.4) 13(10.3) 1.3(1)
6	月	牛乳 おせんべい	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナコーンサラダ 野菜スープ	牛乳 のりマヨトースト	ぶたひき肉、鶏ひき肉、 豆腐、ツナ、ベーコン、 牛乳、あおのり	米、片栗粉、砂糖、なた ね油、食パン、マヨドレ (アレルギーフ リー)、 せんべい	たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、コー ン、えのきたけ	535(484) 22.7(20.2) 21.1(19.2) 1.9(1.6)
7	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜サラダ けんちん汁 いちご	牛乳 コーンチーズ 蒸しパン	鶏もも、みそ、ツナ、豆 腐、牛乳、鉄分カルシウ ムヨーグルト、豆乳、ピ ザ用チーズ	米、砂糖、白すりごま、 ごま油、じゃがいも、し らたき、なたね油、ホッ トケーキミックス、マヨ ドレ(アレルギーフ リー)、きなこせんべい	こまつな、キャベツ、に んじん、だいこん、ね ぎ、いちご、コーン	525(475) 22.7(20.7) 21(19.1) 1.6(1.6)
8	水	牛乳 かぼちゃポーロ	春キャベツと豚肉のうどん あおのりポテト 牧場の朝ヨーグルト	牛乳 大豆とそぼろの おにぎり	油揚げ、豚ばら、あおの り、牧場の朝ヨーグル ト、牛乳、鶏ひき肉、だ いず	うどん、砂糖、じゃがい も、米、かぼちゃポーロ	キャベツ、にんじん、え のきたけ、ねぎ、たま ねぎ	597(534) 20.2(18.3) 23.5(21.1) 1.8(1.5)
9	木	牛乳 おせんべい	ごはん たらのかば焼き キャベツときゅうりの浅漬け かぼちゃの味噌汁	牛乳 マカロニきなこ (黒みつ)	白糸だら、油揚げ、み そ、牛乳、きなこ	米、片栗粉、なたね油、 砂糖、マカロニ、黒砂 糖、せんべい	しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、か ぼちゃ、たまねぎ、切干 大根	519(470) 22.8(20.6) 13.8(13.2) 1.7(1.5)
10	金	ジョア ビスケット	ごはん カレー肉じゃが ほうれんそうのごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 ヨーグルトと ブルーベリーの カップケーキ	豚ばら、豆腐、わかめ、 みそ、牛乳、脱脂粉乳、 鉄分カルシウムヨーグル ト、ジョア マスカット	米、じゃがいも、しらた き、なたね油、砂糖、白 すりごま、ホットケーキ ミックス、ブルーベリー ジャム、たべっこビス ケット	たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、もやし、だ いこん、レモン果汁	586(543) 19.4(19.9) 25.7(21.3) 1.6(1.5)
11	土	麦茶 おせんべい	カレーライス キャベツの味噌汁 バナナ	麦茶 きなこサンド	ぶたひき肉、油揚げ、み そ、きなこ、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね 油、食パン、砂糖、バ ター、せんべい、カレ ールウ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、バナナ	532(445) 18.9(15.7) 14.8(11.8) 1.7(1.4)
13	月	牛乳 おせんべい	ごはん フリフリチキン ポテトサラダ キャベツのスープ	牛乳 にんじんドーナツ	鶏もも、ベーコン、牛 乳、豆腐	米、砂糖、りんごジャム、じゃ がいも、マヨドレ(アレルギ ーフリー)、ホットケーキ ミックス、なたね油、グラニュー糖、 せんべい	にんにく、にんじん、 コーン、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、えの きたけ	564(506) 21.3(19.4) 21.2(19.2) 1.3(1.4)

14	火	牛乳 きなこせんべい	ビビンバ丼 春雨サラダ 豆腐スープ	牛乳 お好みいもち	ぶたひき肉、みそ、豆腐、わかめ、鶏もも、牛乳、かつお節、あおのり	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、はるさめ、じゃがいも、片栗粉、きなこせんべい	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし、きゅうり	511(463) 20.7(19) 19.8(18.1) 1.2(1.2)
15	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの味噌汁 昆布の佃煮	牛乳 ミルク揚げパン	さけ、ぶたひき肉、油揚げ、みそ、刻み昆布、牛乳、脱脂粉乳	米、なたね油、砂糖、片栗粉、白いりごま、コッペパン、グラニュー糖、かぼちゃポーロ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	511(465) 25.2(22.2) 14.6(14) 2(1.8)
16	木	牛乳 おせんべい	春のバター醤油スパゲティ ブロッコリーのツナサラダ 清見オレンジ	牛乳 カレーおにぎり	豚ばら、ベーコン、ツナ、牛乳、ぶたひき肉	スパゲッティ、なたね油、バター、砂糖、米、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、えのきたけ、しめじ、ブロッコリー、コーン、清見オレンジ	575(515) 21.2(19.4) 22.2(19.9) 1.1(1.1)
17	金	牛乳 ビスケット	ごはん 新じゃがミートローフ キャベツのごま和え 大根のみそ汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	ぶたひき肉、鶏ひき肉、厚揚げ、みそ、牛乳、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、なたね油、じゃがいも、片栗粉、砂糖、白すりごま、コーンフレーク(シュガー)、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん	525(480) 21.8(19.8) 17(16.4) 1.6(1.7)
18	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ りんごゼリー	麦茶 ツナマヨおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、みそ、わかめ、寒天、ツナ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、コーン、りんごジュース	544(451) 18.9(15.4) 13(10.3) 1.3(1)
20	月	牛乳 おせんべい	ごはん コーンフレークチキン ピクルス かぼちゃのみそ汁	牛乳 カレーポテトフライ	鶏もも、油揚げ、みそ、牛乳	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、コーンフレーク、砂糖、ごま油、じゃがいも、なたね油、せんべい、カレー粉	しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、切干大根	556(499) 21.2(19.4) 22.3(20.1) 1.3(1.4)
21	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん つくねの照り焼き ブロッコリーのチーズおかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳 豆乳くずもち	鶏ひき肉、ひじき、豆腐、チーズ、かつお節、厚揚げ、みそ、牛乳、豆乳、きなこ	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも、黒砂糖、きなこせんべい	たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	508(464) 24(21.6) 16.5(15.4) 1.8(1.7)
22	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 五目旨煮 キャベツときゅうりの浅漬け なめこのみそ汁	牛乳 キャラメルポテト	鶏もも、高野豆腐、豆腐、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、砂糖、なたね油、さつまいも、バター、かぼちゃポーロ	にんじん、だいこん、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、なめこ、ねぎ	514(465) 20(18) 18(16.7) 1.8(1.5)
23	木	牛乳 おせんべい	ごはん ぶりの竜田揚げ ほうれんそうとキャベツのごま和え さつま汁	牛乳 きなこバナナ(黒蜜)	ぶり、鶏もも、油揚げ、みそ、牛乳、きなこ	米、片栗粉、なたね油、白すりごま、砂糖、さつまいも、しらたき、黒砂糖、せんべい	しょうが、にんにく、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、だいこん、ごぼう、バナナ	580(518) 25.1(22.6) 22.4(20.3) 1.5(1.4)
24	金	牛乳 ビスケット	コッペパン 春キャベツのクリームシチュー 小松菜サラダ バナナ(乳児) りんご(幼児)	牛乳 昆布おかか おにぎり	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳、ツナ、かつお節、塩昆布	コッペパン、じゃがいも、バター、米粉、ごま油、砂糖、米、白いりごま、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、ごまつな、りんご、バナナ	509(482) 20.4(19.2) 16.3(15.9) 1.5(1.3)
25	土	麦茶 おせんべい	カレーライス キャベツのみそ汁 バナナ	麦茶 きなこサンド	ぶたひき肉、油揚げ、みそ、きなこ、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、砂糖、バター、せんべい、カレールウ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ	532(445) 18.9(15.7) 14.8(11.8) 1.7(1.4)
27	月	牛乳 おせんべい	ごはん お豆腐入りミートボール 小松菜の磯和え 大根のみそ汁	牛乳 シュガートースト	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、焼きのり、厚揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、食パン、グラニュー糖、バター、せんべい	しょうが、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん	519(469) 21.5(19.5) 19.2(17.8) 1.7(1.6)
28	火	牛乳 きなこせんべい	スーパー栄養ふりかけごはん 鮭の西京焼き ほうれんそうとえのきのおひたし 豚汁	ショア いちごジャムクッキー	あおのり、かつお節、さけ、みそ、豚ばら、油揚げ、ショア マスカット、牛乳、脱脂粉乳	米、白すりごま、砂糖、なたね油、じゃがいも、しらたき、薄力粉、バター、いちごジャム、きなこせんべい	しょうが、にんじん、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、だいこん、ごぼう	590(520) 26.8(23.6) 17.5(16.6) 1.6(1.6)
30	木	牛乳 おせんべい	春野菜カレー わかめサラダ バナナ	牛乳 ぶどうゼリー おせんべい	鶏もも、わかめ、牛乳、寒天	米、じゃがいも、なたね油、ごま油、砂糖、せんべい、カレールウ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、バナナ、ぶどうジュース	557(501) 18.9(17.3) 12.2(12) 1.3(1.4)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございます。  
ご了承ください。  
・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。  
・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族・ハイハイ」  
と牛乳になります。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
1日総エネルギー(kcal)	546	542	440	490
タンパク質(g)	22.5	22	18.1	20
脂質(g)	15.2	19.5	12.2	17.9
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.5	1.5