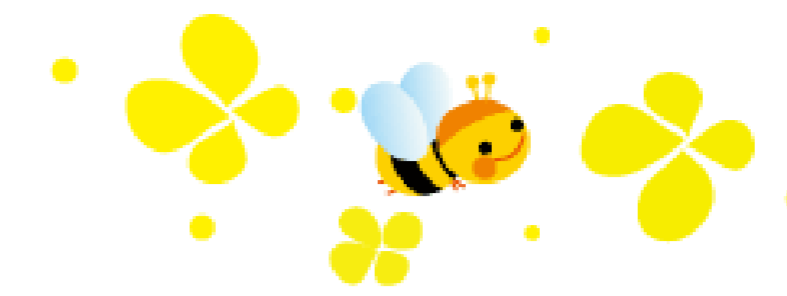
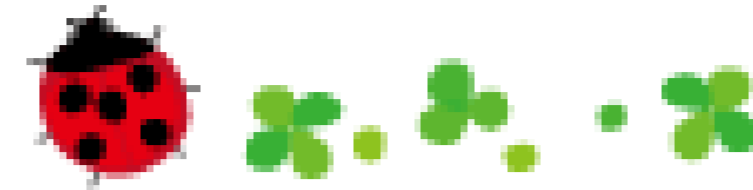


給食だより (以上児)  
2026年4月号

夙川さくら保育園

3~5歳養育の平均 エネルギー (E) 557kcal たんぱく質 (たん) 20.1g 脂質 (脂) 18.2g 食塩相当量 (食塩) 1.8g



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料					主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	水	昼食	カレーライス ほうれん草のサラダ バナナ	豚ミンチ ツナ缶	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・人参 バナナ	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 エッグケア	とろけるカレー甘口・水	16	木	昼食	ご飯 あじのレモン風味焼き ビーフンのいりどり炒め 白菜のみそ汁	アジ 味噌	ポッカレモン 玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ 白菜・ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 ビーフン・ごま油	みりん風・濃口醤油 濃口醤油・みりん風 だし汁
		3時	牛乳 豆乳カルピスゼリー おかし	牛乳	クールアガー	上白糖	豆乳カルピス・水 ミレービスケット			牛乳	3時	ふかしいも	牛乳	さつまいも	
2	木	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え オニオンスープ	鶏肉		精白米 上白糖・キャノーラ油 白ごま・上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 濃口醤油	17	金	昼食	ご飯 トンテキ 白菜の和え物 赤だしのみそ汁	豚肉	にんにく 白菜・チンゲン菜	精白米 キャノーラ油・上白糖 上白糖	濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 マシュマロおこし	牛乳		コーンフレーク・マシュマロ・キャノーラ油	コンソメ・水			牛乳	3時	五目ラーメン	豚ミンチ・ナルト	玉ねぎ・コーン・干わかめ	中華麺
昼食	ご飯 赤魚の煮付け チンゲン菜の和え物 大根のみそ汁	赤魚 竹輪 味噌	しょうが チンゲン菜・キャベツ・人参 大根・しめじ・ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油	スバゲティナポリタン ほうれん草のサラダ パイン缶	ツナ缶			人参・ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・キャベツ・人参 パイン缶	スバゲッティ・キャノーラ油 エッグケア	ケチャップ・コンソメ			
3	金	3時	牛乳 ココアケーキ	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水・純ココア	18	土	3時	牛乳 おにぎり	牛乳			
		昼食	みそうどん もやしの和え物 パイン缶	鶏肉・あげ・赤だし味噌 竹輪	大根・玉ねぎ・人参 太もやし・小松菜・人参 パイン缶	うどん 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油	20		月	昼食	ご飯 めばるのごま焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のみそ汁	メバル 高野豆腐 味噌	人参・きぬさや チンゲン菜・玉ねぎ	精白米 白ごま・黒ごま・キャノーラ油 上白糖
6	月	3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米		21	火		3時	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳	南瓜	片栗粉・キャノーラ油・上白糖
		昼食	たら あげ 味噌 牛乳	たら あげ 味噌 牛乳	玉ねぎ・コーン・ドライパセリ ひじき・人参・インゲン ほうれん草・玉ねぎ	精白米 エッグケア・キャノーラ油 上白糖	食塩・料理酒 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁	あげ ツナ缶 味噌 牛乳		あげ ツナ缶 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー・太もやし・コーン 小松菜・人参	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・だし汁 酢・淡口醤油 だし汁		
7	火	3時	牛乳 シュガートースト	牛乳		シュースtring・キャノーラ油	食塩	22	水	3時	牛乳 シャムサンド	牛乳	リンゴジャム	豆乳食パン	
		昼食	中華丼 かぼちゃサラダ チンゲン菜のスープ	豚肉・ナルト ツナ缶 あげ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが 南瓜・人参・きゅうり チンゲン菜・太もやし	精白米・片栗粉 エッグケア	濃口醤油・みりん風・中華味・食塩・水 中華味・水	あげ ツナ缶 味噌 牛乳		あげ ツナ缶 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ 太もやし・人参・きゅうり 玉ねぎ・ねぎ	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油 中華味・水		
8	水	3時	牛乳 おほかおにぎり	牛乳		豆乳食パン・キャノーラ油・上白糖		23	木	3時	牛乳 豆乳プリン	牛乳	リンゴジャム	豆乳食パン	
		昼食	そばろピラフ ほうれん草のソテー わかめスープ	合ミンチ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参・コーン 干わかめ・玉ねぎ・えのきだけ	精白米・キャノーラ油 キャノーラ油	コンソメ・食塩・コショウ コンソメ コンソメ・水	鶏の唐揚げ 白菜のボン酢和え なすのみそ汁		鶏肉 あげ 味噌 牛乳	にんにく 白菜・チンゲン菜・人参 なすび・干わかめ	精白米 片栗粉・キャノーラ油	料理酒・濃口醤油 味ほん だし汁		
9	木	3時	牛乳 ふのラスク	牛乳		精白米 キャノーラ油・上白糖		24	金	3時	牛乳 オレンジケーキ	牛乳	リンゴジャム	豆乳食パン	
		昼食	鶏肉のトマト煮 春キャベツのみそ和え 豆腐のスープ	鶏肉 ツナ缶・味噌	南瓜・玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース 春キャベツ・人参 人参・ねぎ	精白米 上白糖	ケチャップ・コンソメ みりん風 コンソメ・水	豚肉と大根の煮もの ほうれん草のごまサラダ 春キャベツのスープ		豚肉 ツナ缶	大根・人参・グリーンピース ほうれん草・人参 春キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ	精白米 キャノーラ油・上白糖 エッグケア・白ごま	濃口醤油・みりん風・だし汁 コンソメ・水		
10	金	3時	牛乳 黒糖ケーキ	牛乳		小麦粉・黒砂糖・キャノーラ油		25	土	3時	牛乳 おにぎり	牛乳			
		昼食	豚肉の生姜焼き もやしのみそ汁	豚肉 味噌	しょうが・玉ねぎ・キャベツ・大根・人参 太もやし・しめじ	精白米 上白糖・キャノーラ油	濃口醤油 だし汁	わかめうどん 大根のツナ和え オレンジ		鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ・人参・干わかめ 大根・コーン オレンジ	うどん 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油		
11	土	3時	牛乳 おにぎり	牛乳		小麦粉・黒砂糖・キャノーラ油		27	月	3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳	きな粉	ツイストマカロニ・上白糖	
		昼食	醤油ラーメン 大根の塩昆布和え みかん缶	とりミンチ 竹輪	白菜・小松菜・人参 大根・きゅうり・汐ふき昆布 みかん缶	中華麺・ごま油	中華味・淡口醤油・水 濃口醤油	おにぎり		牛乳		精白米	精白米 上白糖・キャノーラ油 エッグケア	料理酒・濃口醤油・みりん風 だし汁	
13	月	3時	牛乳 フルーツポンチ	牛乳		バナナ・黄桃缶・パイン缶		28	火	3時	牛乳 スイートポテト	牛乳	豆乳	さつまいも・上白糖	
		昼食	鶏肉の甘辛丼 小松菜の信田和え 干切大根のみそ汁	鶏肉 あげ 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・白菜・人参 干切り大根・人参・ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉 上白糖	だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁	さばの照り焼き 干切大根のサラダ 玉ねぎのみそ汁		さば 味噌 牛乳	千切り大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・人参・干わかめ	精白米 上白糖・キャノーラ油 エッグケア	料理酒・濃口醤油・みりん風 だし汁		
14	火	3時	牛乳 ドーナツ	牛乳		小麦粉・上白糖・キャノーラ油		30	木	3時	牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー・水	
		昼食	豚肉のカレーソテー 青のりポテト ふのみそ汁	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・インゲン・人参 あおのり ほうれん草	精白米 上白糖・キャノーラ油 じゃがいも・キャノーラ油 切り麩	カレー粉・ケチャップ・トンカツソース 食塩 だし汁	豚肉と大根の煮もの ほうれん草のごまサラダ 春キャベツのスープ		豚肉 竹輪 豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン ひじき・きゅうり 人参・ねぎ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	酢・ケチャップ・濃口醤油 濃口醤油 中華味・水		
15	水	3時	牛乳 わかめおにぎり	牛乳		小麦粉・上白糖・キャノーラ油		30	木	3時	牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー・水	
		昼食	クリームシチュー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン オレンジ	精白米 じゃがいも・キャノーラ油 エッグケア	シチュー (アレルギー対応)・水	ツナチャーハン マカロニサラダ ほうれん草のスープ		ツナ缶	玉ねぎ・インゲン・にんにく 人参・コーン・グリーンピース ほうれん草・人参	精白米・キャノーラ油 マカロニ・エッグケア	中華味・食塩・濃口醤油 コンソメ・水		

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。  
★エッグケアとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】を意味します。  
※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 + 幼児食の粗きざみになります。  
※土曜日おやつはおにぎり(基本的にはワカメごはんの素とゆかりを使用)を提供します。完了期までは既製品菓子を週替わりで提供いたします。