



令和8年

西綾瀬りりおっこ保育園 4月 給食献立表



献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	栄養価
	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		
01 ご飯 デコボン みそ汁 肉豆腐 ほうれん草のごまあえ	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま、すりごま	牛乳、豚肉、焼き豆腐、バター、卵、かまぼこ、米みそ	デコボン、ほうれん草、はくさい、もやし、しらたき、にんじん、たまねぎ、わかめ、糸みつば、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 1.8 g
02 麦パン パナナ クラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ	麦パン、米、じゃがいも、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム、あさり水煮缶、バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、トマト、マーマレード、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.3 g
03 ご飯 グレープフルーツ すまし汁 鯖の味噌焼き 小松菜の磯香和え	米、焼ふ、砂糖、グラニュー糖、ごま	牛乳、さば、かまぼこ、バター、米みそ	グレープフルーツ、こまつな、はくさい、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 428 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
04 五目ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g
06 親子丼 すまし汁 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 清美オレンジ	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、ちくわ、粉チーズ、バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
07 麦パン パナナ 野菜スープ 白身魚のフライ きゅうりとコーンのサラダ	麦パン、干しとうめい、フレンチドレッシング、油、砂糖、小麦粉、パン粉	牛乳、かれい、かまぼこ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 448 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
08 カレーライス わかめスープ ささ身サラダ いちご	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま	牛乳、豚肉、鶏ささ身	たまねぎ、いちご、コーン缶、きゅうり、にんじん、トマト、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g
09 肉味噌ラーメン 麦茶 チンゲン菜の中華あえ デコボン	生中華めん、米、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、かつお節	デコボン、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g
10 ご飯 みしょうかん みそ汁 肉じゃが 小松菜の納豆あえ	米、じゃがいも、砂糖、ビスコ	ヨーグルト、豚肉、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ、絹ごし豆腐	みしょうかん、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト ビスコ	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.1 g
11 わかめうどん 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	ゆでうどん、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	ほうれん草、ブロッコリー、わかめ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 309 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.8 g
13 焼豚のチャーハン 中華スープ 春雨サラダ バナナ	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、焼き豚、バター、かまぼこ、きな粉	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
14 麦パン オレンジ コンソメスープ ミートローフ キャベツのツナサラダ	麦パン、パン粉、マヨネーズ	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g

※9時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい、

のりわかめせんべい、かぼちゃせんべい、ポテトとほうれん草のせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばかうけ、ばたばた焼き、雪の宿、

ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ばたばた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

15 ご飯 みしょうかん みそ汁 肉豆腐 ほうれん草のごまあえ	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま、すりごま	牛乳、豚肉、焼き豆腐、バター、卵、かまぼこ、米みそ	みしょうかん、ほうれん草、はくさい、もやし、しらたき、にんじん、たまねぎ、わかめ、糸みつば、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 1.8 g
16 竹の子ご飯 豚汁 チンゲン菜のあえ物 いちご	米、小麦粉、じゃがいも、黒糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、豚肉、油揚げ、米みそ、しらす干し	いちご、チンゲンサイ、にんじん、だいこん、もやし、たけのこ、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
17 ご飯 デコボン すまし汁 鯖の味噌焼き 小松菜の磯香和え	米、焼ふ、砂糖、グラニュー糖、ごま	牛乳、さば、かまぼこ、バター、米みそ	デコボン、こまつな、はくさい、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
18 五目ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g
20 親子丼 すまし汁 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 清美オレンジ	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、ちくわ、粉チーズ、バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
21 麦パン パナナ 野菜スープ 白身魚のフライ きゅうりとコーンのサラダ	麦パン、干しとうめい、フレンチドレッシング、油、砂糖、小麦粉、パン粉	牛乳、かれい、かまぼこ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.5 g
22 カレーライス わかめスープ ささ身サラダ いちご	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま	牛乳、豚肉、鶏ささ身	たまねぎ、いちご、コーン缶、きゅうり、にんじん、トマト、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g
23 肉味噌ラーメン 麦茶 チンゲン菜の中華あえ デコボン	生中華めん、食パン、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	デコボン、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんにく、しょうが、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g
24 グリンピースご飯 みしょうかん みそ汁 肉じゃが 小松菜の納豆あえ	米、じゃがいも、砂糖、ビスコ	ヨーグルト、豚肉、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ、絹ごし豆腐	みしょうかん、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ、グリンピース、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト ビスコ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.1 g
25 わかめうどん 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	ゆでうどん、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	ほうれん草、ブロッコリー、わかめ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 309 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.8 g
27 焼豚のチャーハン 中華スープ 春雨サラダ バナナ	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、焼き豚、バター、かまぼこ、きな粉	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
28 麦パン オレンジ コンソメスープ タラのクリームグラタン 小松菜のサラダ	麦パン、砂糖、油、パン粉	牛乳、べにさげ、卵、バター、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、こまつな、もやし、ほうれん草、コーン缶、にんじん、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g
30 ちゃんぽんうどん 麦茶 ポテトサラダ みしょうかん	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉	みしょうかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.6 g

今月の平均栄養価 エネルギー:494kcal たんぱく質:20.6g 脂質:16.4g

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子



西綾瀬りりおっこ保育園 4月 前期食献立表



令和8年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
		おかゆ ほうれん草と玉ねぎ煮	おかゆ 人参とじゃがいも煮	おかゆ 白菜と玉ねぎ煮	おかゆ じゃがいもとチンゲン菜煮
6	7	8	9	10	11
おかゆ きゃべつと玉ねぎ煮	おかゆ 小松菜と人参煮	おかゆ 玉ねぎとトマト煮	おかゆ 人参とチンゲン菜煮	おかゆ きゃべつと人参煮	おかゆ 人参とブロッコリー煮
13	14	15	16	17	18
おかゆ きゃべつと人参煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ ほうれん草と玉ねぎ煮	おかゆ 人参とじゃがいも煮	おかゆ 白菜と玉ねぎ煮	おかゆ じゃがいもとチンゲン菜煮
20	21	22	23	24	25
おかゆ きゃべつと玉ねぎ煮	おかゆ 小松菜と人参煮	おかゆ 玉ねぎとトマト煮	おかゆ 人参とチンゲン菜煮	おかゆ きゃべつと人参煮	おかゆ 人参とブロッコリー煮
27	28	29	30		
おかゆ 人参ときゃべつ煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮		おかゆ 人参とじゃがいも煮		

※午前・午後食に麦茶を提供します。

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子

西綾瀬りりおっこ保育園4月 中期食・後期食献立表



令和8年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1	2	3
午前食			おかゆ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ 人参とじゃがいものスープ 白身魚ときゃべつ煮 バナナ	おかゆ 白菜と玉ねぎの味噌汁 小松菜のそぼろ煮 バナナ
午後食			人参と玉ねぎのおじや 白身魚とほうれん草煮 バナナ	トマトときゃべつのうどん 人参のそぼろ煮 バナナ	小松菜と人参のうどん 白身魚と白菜の味噌煮 バナナ
	6	7	8	9	10
午前食	おかゆ きゃべつと玉ねぎの味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 オレンジ	おかゆ 小松菜と人参のスープ 白身魚ときゃべつ味噌煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとトマトのスープ じゃがいものそぼろ煮 バナナ	おかゆ 人参とチンゲン菜の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 バナナ	おかゆ きゃべつと人参のスープ 豆腐とじゃがいもの味噌煮 バナナ
午後食	人参と玉ねぎのうどん 豆腐ときゃべつ煮 バナナ	パン(パン粥) きゃべつときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 バナナ	じゃがいもと人参のおじや 豆腐と玉ねぎの味噌煮 バナナ	きゅうりと人参のうどん 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ	じゃがいもと人参の味噌うどん 小松菜のそぼろ煮 バナナ
	13	14	15	16	17
午前食	おかゆ きゃべつと人参のスープ 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐ときゃべつ煮 オレンジ	おかゆ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ 人参とじゃがいものスープ 白身魚と大根の味噌煮 バナナ	おかゆ 白菜と玉ねぎの味噌汁 小松菜のそぼろ煮 バナナ
午後食	人参ときゅうりのうどん きゃべつと人参の味噌煮 バナナ	パン(パン粥) きゃべつときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 バナナ	人参と玉ねぎのおじや 白身魚とほうれん草煮 バナナ	じゃがいもとチンゲン菜のうどん 人参のそぼろ煮 バナナ	小松菜と人参のうどん 白身魚と白菜の味噌煮 バナナ
	20	21	22	23	24
午前食	おかゆ きゃべつと玉ねぎの味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 オレンジ	おかゆ 小松菜と人参のスープ 白身魚ときゃべつ味噌煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとトマトのスープ じゃがいものそぼろ煮 バナナ	おかゆ 人参とチンゲン菜の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 バナナ	おかゆ きゃべつと人参のスープ 豆腐とじゃがいもの味噌煮 バナナ
午後食	人参と玉ねぎのうどん 豆腐ときゃべつ煮 バナナ	パン(パン粥) きゃべつときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 バナナ	じゃがいもと人参のおじや 豆腐と玉ねぎの味噌煮 バナナ	きゅうりと人参のうどん 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ	じゃがいもと人参の味噌うどん 小松菜のそぼろ煮 バナナ
	27	28	29	30	
午前食	おかゆ 人参ときゃべつのスープ 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 小松菜のそぼろ煮 オレンジ		おかゆ 人参とじゃがいものスープ 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	
午後食	玉ねぎと人参のうどん きゅうりの味噌そぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) 小松菜と玉ねぎのスープ 白身魚と人参の味噌煮 バナナ		じゃがいもときゃべつのうどん 人参のそぼろ煮 バナナ	

今月の平均栄養価 (後期) エネルギー:219 kcal たんぱく質:9.4g 脂質:2.8g

※午前・午後食に麦茶を提供します。

※白身魚:かれい、そぼろ:鶏ひき肉、調味料は、みそ、しょうゆ、片栗粉を使用しています。