



2026年度 4月 献立表



健生保育園

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー	
1(水)	お菓子	アジフライ,白身フライ,ミニトマト,ポテトサラダ,ごはん	ドーナツ,牛乳	あじフライ,白身フライ(冷),ツナ缶,牛乳	油,じゃがいも,砂糖,マヨネーズ,米,ドーナツ	ミニトマト,ミックスベジタブル	酢,塩		
2(木)	牛乳	肉じゃが,きゅうりとかにかまの酢の物,ごはん	塩せんべい,牛乳	豚肉,カットわかめ,かにかまぼこ,牛乳	じゃがいも,しらたき,砂糖,米,塩せんべい	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり	こいくちしょうゆ,みりん,だし汁,酢,塩		
3(金)	お菓子	ビビンバ,わかめスープ,りんご	三色団子,牛乳	豚肉,カットわかめ,絹ごし豆腐,牛乳	米,砂糖,ごま油,いりごま,上新粉,白玉粉	にんじん,えのきたけ,しょうが,もやし,ほうれんそう,りんご,紅イモパウダー	こいくちしょうゆ,みりん,水,酢,だし汁,塩,こしょう,コンソメ,ほうれんそうパウダー		
4(土)	牛乳	うどん,あげだし豆腐,ヨーグルト	ビスケット,牛乳	牛乳,ヨーグルト,たまごスープ	うどん,ビスケット,砂糖	にんじん	かたくり粉,こいくちしょうゆ,だし汁		
6(月)	お菓子	麻婆豆腐,春雨中華サラダ,ごはん,牛乳	スペシャルプリン	木綿豆腐,豚ひき肉,ハム,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ,いりごま,米,プリン,ホイップ用クリーム	たまねぎ,白ねぎ,しょうが,にんじん,きゅうり,みかん缶	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酒,コンソメ,水,酢		
7(火)	牛乳	チキンライス,コロッケ,ブロッコリー,コーンスープ	豆乳もち,牛乳	鶏もも,豆乳,きな粉,牛乳	米,マーガリン,コロッケ,油,マヨネーズ,かたくり粉,砂糖,黒砂糖	ミックスベジタブル,たまねぎ,ブロッコリー,コーンクリーム	ウスターソース,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,水		
8(水)	お菓子	松風焼,ミニトマト,コールスロー,ごはん	じゃこトースト,牛乳	鶏ひき肉,青のり,かにかまぼこ,しらす干し,牛乳	パン粉,いりごま,マヨネーズ,砂糖,米,食パン	たまねぎ,青ねぎ,しょうが,ミニトマト,キャベツ,コーン缶,にんじん	あわせみそ,みりん,酢,塩,水		
9(木)	牛乳	鮭のチーズ焼き,ほうれん草とコーンのソテー,食パン	ひじき混ぜご飯,牛乳	さけ,ピザ用チーズ,ひじき,油あげ,ツナ缶,牛乳	油,食パン,米,砂糖	ほうれんそう,コーン缶,にんじん	酒,塩,こしょう,こいくちしょうゆ,水,だし汁		
10(金)	お菓子	肉うどん,ちくわの磯辺焼き,ミニゼリー	コーンフレーク	かまぼこ(牛肉(和牛),焼き竹輪,チーズ(ハルメグ)),青のり,牛乳	うどん(ゆで),砂糖,油,マヨネーズ,ミニゼリー,コーンフレーク	白ねぎ,にんじん,しょうが,さやいんげん	みりん,こいくちしょうゆ,酒,だし汁,塩		
11(土)	牛乳	カレーライス,ブロッコリー,バナナ,牛乳	せんべい	牛乳,カレーレトルト	米,せんべい	ブロッコリー,バナナ			
13(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め,かぼちゃの煮物,ごはん	りんごケーキ,牛乳	厚揚げ,鶏ひき肉,のむヨーグルト,牛乳	ごま油,かたくり粉,砂糖,米,ホットケーキミックス,油	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ,りんご	コンソメ,こいくちしょうゆ,塩,水,みりん,だし汁		
14(火)	牛乳	三色丼,味噌汁(おつゆふ・わかめ),りんごゼリー	バームクーヘン,牛乳	鶏ひき肉,卵,カットわかめ,牛乳	米,砂糖,油,いりごま,おつゆふ,りんごゼリー,バームクーヘン	しょうが,ほうれんそう	こいくちしょうゆ,みりん,水,塩,だし汁,あわせみそ	たまご: 弁当	
15(水)	お菓子	白身魚のみぞれ煮,じゃがいもとひじきの煮物,ごはん	ビスコ,牛乳	かれい,油あげ,ひじき,牛乳	小麦粉,油,砂糖,じゃがいも,米,ビスコ	大根,たまねぎ,にんじん	塩,こしょう,こいくちしょうゆ,みりん,だし汁		
16(木)	牛乳	あんかけ焼きそば,ミートボールのケチャップ煮,ごはん	バナナ,牛乳	豚肉,かまぼこ,ミートボール,牛乳	中華めん(蒸し),油,砂糖,ごま油,かたくり粉,米	にんじん,もやし(大豆),こまつな,たまねぎ,ビーマン,バナナ	水,コンソメ,塩,こいくちしょうゆ,酒		
17(金)	お菓子	ハンバーグ,ブロッコリー,切干大根の煮物,ごはん	ラスク,牛乳	合いびき肉,牛乳,油あげ	パン粉,砂糖,マヨネーズ,油,米,ロールパン,バター	たまねぎ,ブロッコリー,切り干し大根,にんじん	塩,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,水,みりん,こいくちしょうゆ,だし汁		
18(土)	牛乳	スパゲティミートソース,だし巻き玉子,フルーツゼリー,牛乳	せんべい	牛乳,ミートソース,卵	スパゲティ,砂糖,せんべい	フルーツゼリー			
20(月)	お菓子	鶏の照り焼き,ブロッコリー,ひじきの煮物,ごはん	フレンチトースト,牛乳	鶏肉,ひじき,油あげ,蒸し大豆(国産),牛乳,卵	砂糖,油,マヨネーズ,米,食パン	ブロッコリー,にんじん,しいたけ(干),乾),たまねぎ	こいくちしょうゆ,酒,みりん,塩,だし汁		
21(火)	牛乳	スペイン風オムレツ,なすのトマト煮,ロールパン	じゃこゆかりおにぎり,牛乳	卵,ツナ缶,ピザ用チーズ,牛乳,鶏ひき肉,ちりめんじゃこ,プロセスチーズ	じゃがいも,砂糖,オリーブ油,ロールパン,米,いりごま	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,なす,しめじ,カットトマト,ゆかり	コンソメ,塩,酒	たまご: 弁当	
22(水)	お菓子	さわらの味噌煮,大根と厚揚げの煮物,わかめ御飯	カラフルクッキー,牛乳	さわら,厚揚げ,昆布,炊き込みわかめ,牛乳	砂糖,米,いりごま,小麦粉,バター,きび砂糖	しょうが,にんじん,大根,かぼちゃ,パウダー,紅イモパウダー	あわせみそ,酒,こいくちしょうゆ,だし汁,みりん,だし汁,塩		
23(木)	牛乳	鶏団子の甘酢煮,粉ふき芋,ごはん	コーンスナック,牛乳	ミートボール,青のり,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,じゃがいも,マーガリン,米,コーンスナック	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ビーマン	酢,ケチャップ,こいくちしょうゆ,水,塩		
24(金)	お菓子	カレーライス,ブロッコリーコーンドレッシング,りんご	ジャムサンド,牛乳	合いびき肉,牛乳	米,じゃがいも,油,砂糖,食パン,いちごジャム	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,コーン缶,コーンクリーム,りんご	カレーウ,コンソメ,水,酢,塩		
25(土)	牛乳	中華丼,あげだし豆腐,フルーツゼリー,牛乳	ビスケット	牛乳,厚揚げ	米,ビスケット,砂糖	中華丼,フルーツゼリー	かたくり粉,こいくちしょうゆ,だし汁		
27(月)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め,ミニポテトフライ,ごはん	アップルパイ,牛乳	豚肉,牛乳	砂糖,油,フライドポテト(冷),米,アップルパイ	なす,たまねぎ,ビーマン,にんじん	こいくちしょうゆ,あわせみそ,水		
28(火)	牛乳	スパゲティナポリタン,ブロッコリーとツナのサラダ,ミニゼリー	しょうゆせんべい,牛乳	魚肉ソーセージ(太),ピザ用チーズ,ツナ缶,牛乳	スパゲティ,油,マヨネーズ,いりごま,ミニゼリー,せんべい(甘辛)	たまねぎ,にんじん,ビーマン,マッシュルーム,トマトジュース,ブロッコリー	ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,こいくちしょうゆ		
29(水)	昭和の日								
30(木)	牛乳	炒り豆腐,さつま芋の煮物,しそごはん	マーマレード蒸しケーキ,牛乳	木綿豆腐,卵,鶏もも,牛乳	ごま油,砂糖,さつまいも,米,小麦粉,マーガリン,マーマレード	にんじん,たまねぎ,しいたけ,さやいんげん,ゆかり	うすくちしょうゆ,だしの素,みりん,こいくちしょうゆ,だし汁,ベーキングパウダー	たまご: 弁当	

月平均栄養価 (3才以上児) エネルギー 562kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.7g 食塩相当量 1.8g
 月平均栄養価 (3才未満児) エネルギー 425kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.9g 食塩相当量 1.4g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食: 献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2026年度 4月 離乳食献立表

	朝おやつ	離乳食	午後おやつ	アレルギー
1	水 赤ちゃんせんべい	<煮魚> たら30g たまねぎ 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニトマト> ミニトマト 14g <ポテトミルク煮> ジャがいも 40g にんじん 5g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
2	木 牛乳	<肉じゃが> 豚肉14g ジャがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <きゅうりとわかめのだし煮> きゅうり 15g カットわかめ 0.75g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
3	金 赤ちゃんせんべい	<ビビンバ風> 米 35g 豚肉21gもやし 28gほうれんそう 14g にんじん 3.5g えのきたけ 4.2g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <わかめスープ> カットわかめ 0.07g 絹ごし豆腐 14g コンソメ <りんご> りんご 32g	きなこ団子 牛乳	
4	土 牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <ヨーグルト>ヨーグルト35g <揚げ出し豆腐>厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん	
6	月 赤ちゃんせんべい	<麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 11g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 <じゃがいもと鶏ミンチの煮物> ジャがいも 20g たまねぎ 20g にんじん 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g <牛乳> 牛乳 42g	ダノンヨーグルト 牛乳	
7	火 牛乳	<チキンライス> 米 35g 鶏もも14g にんじん 11g たまねぎ 11g トマトキューブ 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 <じゃがいもと鶏ミンチの煮物> 鶏ひき肉25g ジャがいも 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ブロッコリー> ブロッコリー 14g 塩 <コンソメ> コーンクリーム 21g たまねぎ 21g 豆乳 28g コンソメ かたくり粉	豆乳もち 牛乳	
8	水 赤ちゃんせんべい	<松風焼> 鶏ひき肉25g たまねぎ 21g パン粉 2.1g あわせみそ <ミニトマト> ミニトマト 14g <キャベツミルク煮> キャベツ 28g コーン缶 4.2g にんじん 3.5g 粉ミルク 塩 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
9	木 牛乳	<煮魚> さけ 40g たまねぎ15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ほうれん草とコーンの煮物> ほうれんそう 21g コーン缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <食パン> 食パン 0.8枚 <パン粥> 食パン 0.8枚 粉ミルク	ひじき混ぜご飯 牛乳	
10	金 赤ちゃんせんべい	<肉うどん> うどん(ゆで) 56g たまねぎ 14g にんじん 11g 牛肉(和牛) 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <豆腐煮> 木綿豆腐 30g さやいんげん7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
11	土 牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <ブロッコリー>ブロッコリー20g <バナナ>バナナ35g <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
13	月 赤ちゃんせんべい	<厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
14	火 牛乳	<三色丼> 米 35g 鶏ひき肉 21g ほうれんそう 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 卵 21g 砂糖 塩 だし汁 <味噌汁(おつゆふ・わかめ)> おつゆふ 0.7g カットわかめ 0.42g あわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー 牛乳	たまご: 弁当
15	水 赤ちゃんせんべい	<白身魚のみぞれ煮> かわい28g 大根 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <じゃがいもとひじきの煮物> ジャがいも 21g たまねぎ 11g にんじん 4.9g 油あげ 4.9g ひじき 0.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
16	木 牛乳	<あんかけ焼きそば>うどん(干)12g 豚肉14g にんじん 14g もやし 11g こまつな 21g たまねぎ 14g コンソメ こいくちしょうゆ 砂糖 かたくり粉 <豆腐煮> 木綿豆腐 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	バナナ 牛乳	
17	金 赤ちゃんせんべい	<ハンバーグ> 合いびき肉28g たまねぎ 18g 牛乳 9.8g パン粉 2.5g 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 <ブロッコリー> ブロッコリー 14g 塩 <大根の煮物> 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
18	土 牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <だし巻玉子>卵15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー>ミニゼリー1個 <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
20	月 赤ちゃんせんべい	<鶏肉の煮物> 鶏肉 28g ブロッコリー 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ひじきの煮物> ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 蒸し大豆(国産) 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
21	火 牛乳	<スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g ジャがいも 4.9g 牛乳 5.6g <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉4.9g カットトマト 13g 塩 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 <ロールパン> ロールパン 0.8個 <パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク	じゃこごはん 牛乳	たまご: 弁当
22	水 赤ちゃんせんべい	<みそ煮魚> たら25g たまねぎ 20g あわせみそ 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <大根と厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g にんじん 14g 大根 35g 昆布 0.7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <わかめ御飯> 米 28g 炊き込みわかめ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
23	木 牛乳	<鶏肉の煮物> 鶏肉40g にんじん 15g たまねぎ 25g しいたけ 7g ピーマン 10g 砂糖 カットトマト 15g こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 <粉ふき芋> ジャがいも 28g 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
24	金 赤ちゃんせんべい	<トマト煮> 合いびき肉 25g ジャがいも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4g キャベツ 10g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ <ブロッコリーコーンミルク煮> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 <りんご> りんご 32g	食パン 牛乳	
25	土 牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <ミニゼリー>ミニゼリー1個 <牛乳> 牛乳30g <揚げ出し豆腐>厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん	
27	月 赤ちゃんせんべい	<なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉15g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁 かたくり粉 <粉ふき芋> ジャがいも 30g 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
28	火 牛乳	<スバゲティナボリタン風> うどん(干)12g ツナ缶11g たまねぎ 28g にんじん 5.6g ピーマン 4.9g 粉ミルク トマトジュース 49g砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ <ブロッコリーのミルク煮> ブロッコリー 21g にんじん7g 粉ミルク 塩 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー 牛乳	
29	水	昭和の日		
30	木 牛乳	<炒り豆腐> 木綿豆腐 42g 卵 11g 鶏もも 7g にんじん 7g たまねぎ 7g しいたけ 3.5g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <さつま芋の煮物> さつま芋 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	たまご: 弁当