



# 令和8年度 4月の献立表



さんろくこどもえん

| 日/曜       | 未満児<br>以上児<br>主食       | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ)  |                                 |  |  | 午前おやつ                               | 延長<br>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  | 午後おやつ                               |                           |             |
| 1<br>(水)  |                        |     | ごはん<br>麻婆豆腐<br>中華きゅうり                                    | 米、片栗粉<br>砂糖、油<br>ごま油<br>サブレ     | 牛乳<br>豆腐、豚ひき肉<br>赤味噌                   | 胡瓜、人参、玉葱<br>たけのこ、万能ねぎ<br>生姜、レモン                      | しょう油<br>酒、酢<br>ケチャップ<br>スープの素       | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳<br>サブレ     | 牛乳<br>あられ   |
| 2<br>(木)  |                        |     | パン<br>チキンクリームスープ<br>コーンとかにかまのサラダ                         | パン、じゃが芋<br>小麦粉<br>油、砂糖<br>ビスケット | 牛乳、鉄強化牛乳<br>鶏肉、バター<br>かに風味かまぼこ         | 胡瓜、人参、玉葱<br>スイートコーン<br>パセリ                           | 酢、塩                                 | 牛乳<br>牛乳<br>ビスケット         | 牛乳<br>かりんとう |
| 3<br>(金)  |                        |     | ごはん<br>肉じゃが<br>なめこのみそ汁                                   | じゃが芋、米<br>砂糖、油<br>クッキー          | 牛乳<br>牛肉<br>味噌、煮干し                     | 玉葱、人参<br>なめこ、万能ねぎ<br>グリーンピース                         | しょう油                                | 牛乳<br>牛乳<br>クッキー          | 牛乳<br>おかき   |
| 4<br>(土)  | 未満児<br>クラス<br>主食<br>なし |     | ごはん<br>親子うどん<br>バナナ                                      | 米、乾めん<br>油、砂糖<br>丸ボーロ           | 牛乳<br>鶏肉、煮干し<br>かまぼこ<br>卵              | バナナ、ほうれん草<br>人参、玉葱<br>出し昆布                           | しょう油<br>酒、塩                         | 牛乳<br>牛乳<br>丸ボーロ          | 牛乳<br>せんべい  |
| 6<br>(月)  |                        |     | ごはん<br>鶏肉のてり煮<br>もやしとにんじんのごまあえ<br>キャベツのみそ汁               | 米、砂糖<br>片栗粉、油                   | 牛乳、鉄強化牛乳<br>鶏肉<br>味噌、煮干し、油揚<br>黄粉、すりごま | もやし、玉葱<br>キャベツ、人参<br>胡瓜、万能ねぎ<br>生姜                   | しょう油<br>酒                           | 牛乳<br>牛乳<br>ミルクもち         | 牛乳<br>カステラ  |
| 7<br>(火)  |                        |     | ごはん<br>ハンバーグ<br>ポイルキャベツ<br>コーンスープ                        | 米、パン粉<br>油、片栗粉<br>砂糖<br>あられ     | 牛乳<br>合挽肉<br>おやついりこ<br>卵               | 玉葱、キャベツ<br>スイートコーン<br>人参、パセリ                         | ケチャップ<br>しょう油、塩<br>ウスターソース<br>スープの素 | 牛乳<br>牛乳<br>あられ<br>おやついりこ | 牛乳<br>クラッカー |
| 8<br>(水)  |                        |     | ごはん<br>魚のたった揚げ<br>トマト・胡瓜もみ<br>玉葱のすまし汁                    | 米、油<br>片栗粉、上新粉<br>クッキー          | 牛乳<br>白身魚<br>煮干し                       | 玉葱、トマト<br>胡瓜、人参<br>万能ねぎ<br>出し昆布                      | しょう油<br>酒、塩                         | 牛乳<br>牛乳<br>クッキー          | 牛乳<br>ビスケット |
| 9<br>(木)  |                        |     | ごはん<br>いり卵豆腐<br>青梗菜と油揚げのみそ汁                              | 米、砂糖、油<br>ホットケーキミックス<br>いちごジャム  | 牛乳<br>豆腐、鶏ひき肉<br>さつま揚げ、煮干し<br>卵、味噌、油揚  | 玉葱、キャベツ<br>青梗菜、人参<br>グリーンピース<br>万能ねぎ                 | しょう油                                | 牛乳<br>牛乳<br>いちご蒸しパン       | 牛乳<br>ウエハース |
| 10<br>(金) |                        |     | ごはん<br>ビーフカレー<br>野菜サラダ                                   | 米、じゃが芋<br>油、砂糖<br>おかき           | 牛乳<br>スキムミルク<br>牛肉                     | 玉葱、キャベツ<br>人参、胡瓜<br>グリーンピース                          | カレールウ<br>酢、塩<br>しょう油<br>スープの素       | 牛乳<br>牛乳<br>おかき<br>おやつ昆布  | 牛乳<br>かりんとう |
| 11<br>(土) | 未満児<br>クラス<br>主食<br>なし |     | パン<br>イタリアンスパゲッティ<br>えのきだけのスープ                           | パン、油<br>スパゲッティ<br>せんべい          | 牛乳<br>粉チーズ<br>バター<br>ベーコン              | 玉葱、人参<br>えのき茸、ピーマン<br>セロリー、万能ねぎ                      | ケチャップ<br>ウスターソース<br>塩<br>スープの素      | 牛乳<br>牛乳<br>せんべい          | 牛乳<br>クッキー  |
| 13<br>(月) |                        |     | ごはん<br>チキンナゲット<br>トマト<br>野菜スープ                           | 米、マヨドレ<br>小麦粉、油<br>サブレ          | 牛乳<br>鉄強化ヨーグルト<br>鶏ひき肉、豆腐              | トマト、玉葱<br>キャベツ、人参<br>パセリ                             | ケチャップ<br>酒、塩<br>スープの素               | 牛乳<br>鉄強化ヨーグルト<br>サブレ     | 牛乳<br>おかき   |
| 14<br>(火) |                        |     | ごはん<br>煮魚<br>切干大根の煮物<br>若竹汁                              | 米、ごま油<br>ホットケーキミックス<br>砂糖、油     | 牛乳、スキムミルク<br>白身魚、丸天<br>煮干し、バター<br>卵    | 人参、たけのこ<br>切干大根、干若布<br>さやいんげん<br>生姜、出し昆布             | しょう油<br>酒、塩                         | 牛乳<br>牛乳<br>ホットケーキ        | 牛乳<br>ウエハース |
| 15<br>(水) |                        |     | ごはん<br>レバーのてり煮<br>人参しりしり<br>なめこと豆腐のみそ汁                   | 米、砂糖<br>油、ごま油<br>かりんとう          | 牛乳<br>鶏レバー、豆腐、味噌<br>まぐろ油漬、煮干し<br>卵     | 人参、なめこ<br>万能ねぎ、生姜                                    | しょう油<br>みりん<br>酒                    | 牛乳<br>牛乳<br>かりんとう         | 牛乳<br>あられ   |
| 16<br>(木) |                        |     | ごはん<br>凍豆腐と野菜の中華炒め<br>青梗菜のかき卵汁                           | 米、油<br>ごま油<br>ビスケット             | 牛乳<br>豚肉、煮干し<br>凍豆腐<br>卵               | キャベツ、玉葱<br>人参、青梗菜<br>にら、きくらげ<br>出し昆布                 | しょう油<br>塩                           | 牛乳<br>牛乳<br>ビスケット         | 牛乳<br>かりんとう |
| 17<br>(金) |                        |     | 誕生会<br>たけのこごはん<br>鶏のから揚げ<br>トマトときゅうりのサラダ<br>豆腐のすまし汁・オレンジ | 米、片栗粉<br>油、砂糖<br>上新粉            | 牛乳<br>鶏肉、豆腐<br>鶏肉、煮干し、油揚<br>卵不使用プリン    | オレンジ、トマト、生姜<br>胡瓜、たけのこ、干若布<br>人参、さやいんげん<br>万能ねぎ、出し昆布 | しょう油<br>酒、塩、酢                       | 牛乳<br>プリン                 | 牛乳<br>ドーナツ  |

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※17日(金)は、誕生日会になります。

色なしの日付は  
北九州市の献立です。  
グレーは、独自献立です。

食育の日は、平尾台で作った  
無農薬、無肥料米の  
お米を使っています。





# 令和8年度 4月の献立表



さんろくこどもえん

| 日/曜       | 未満児<br>主食              | 以上児<br>主食 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                     |  |  |  | 午前おやつ                     | 延長          |
|-----------|------------------------|-----------|---|-----------------------------------|--|--|--|---------------------------|-------------|
|           |                        |           |   | 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                                      | 午後おやつ                     | おやつ         |
| 18<br>(土) | 未満児<br>クラス<br>主食<br>なし |           | ごはん<br>きつねうどん<br>バナナ                            | 米、砂糖<br>乾めん<br>丸ボーロ               | 牛乳<br>鶏肉、油揚<br>かまぼこ、煮干し                      | バナナ、ほうれん草<br>人参、出し昆布                   | しょう油<br>酒、塩                              | 牛乳<br>牛乳<br>丸ボーロ          | 牛乳<br>せんべい  |
| 20<br>(月) |                        |           | ごはん<br>大豆入りキーマカレー<br>グリーンサラダ                    | 米、片栗粉<br>油、砂糖                     | 牛乳、鉄強化牛乳<br>粉チーズ<br>ゆで大豆、牛ひき肉<br>黄粉          | 胡瓜、玉葱<br>キャベツ、人参<br>スイートコーン            | カレールウ<br>ケチャップ<br>酢、塩<br>スープの素           | 牛乳<br>牛乳<br>ミルクもち         | 牛乳<br>カステラ  |
| 21<br>(火) | <br>食育の日               |           | ごはん<br>揚げ魚のねぎソースかけ<br>トマト・胡瓜もみ<br>卵ともやしのスープ     | 米、油<br>片栗粉、砂糖<br>あられ              | 牛乳<br>白身魚<br>おやついりこ<br>卵                     | トマト、胡瓜<br>もやし、玉葱<br>人参、白葱              | 酒、酢<br>しょう油<br>みりん、塩<br>スープの素            | 牛乳<br>牛乳<br>あられ<br>おやついりこ | 牛乳<br>クラッカー |
| 22<br>(水) |                        |           | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>ポイルキャベツ<br>じゃが芋と油揚げのみそ汁       | 米、じゃが芋<br>パン粉、油<br>砂糖、片栗粉<br>クッキー | 牛乳、スキムミルク<br>煮干し、油揚、味噌<br>豆腐、鶏ひき肉<br>卵       | キャベツ、玉葱<br>人参、たけのこ<br>、万能ねぎ            | しょう油<br>酒、塩                              | 牛乳<br>牛乳<br>クッキー          | 牛乳<br>ビスケット |
| 23<br>(木) |                        |           | ごはん<br>開花煮<br>キャベツのみそ汁                          | 米、油、砂糖<br>ホットケーキミックス<br>いちごジャム    | 牛乳<br>豆腐、油揚、煮干し<br>鶏肉、竹輪、味噌<br>卵             | 玉葱、人参<br>キャベツ<br>さやいんげん<br>万能ねぎ        | しょう油                                     | 牛乳<br>牛乳<br>いちご蒸しパン       | 牛乳<br>ウエハース |
| 24<br>(金) |                        |           | ごはん<br>鶏の塩こうじ焼き<br>小松菜とツナの中華和え<br>えのきのすまし汁      | 米、砂糖<br>ごま油<br>おかき                | 牛乳<br>鶏肉<br>まぐろ油漬<br>煮干し                     | 小松菜、えのき茸<br>人参、万能ねぎ<br>出し昆布            | 塩麴<br>しょう油<br>酒、塩                        | 牛乳<br>牛乳<br>おかき<br>おやつ昆布  | 牛乳<br>かりんとう |
| 25<br>(土) | 未満児<br>クラス<br>主食<br>なし |           | パン<br>カリビアンスパゲッティ<br>野菜スープ                      | パン、砂糖、油<br>スパゲッティ<br>せんべい         | 牛乳<br>合挽肉                                    | 玉葱、人参<br>キャベツ、小松菜<br>カットマト缶<br>グリーンピース | ケチャップ<br>ウスターソース<br>しょう油、塩<br>スープの素、カレー粉 | 牛乳<br>牛乳<br>せんべい          | 牛乳<br>クッキー  |
| 27<br>(月) |                        |           | ごはん<br>ポークビーンズ<br>わかめスープ                        | 米、じゃが芋<br>砂糖、油<br>ごま油<br>クッキー     | 牛乳<br>ゆで大豆、豚肉                                | 玉葱、人参<br>グリーンピース<br>万能ねぎ、干若布           | ケチャップ<br>ウスターソース<br>塩<br>スープの素           | 牛乳<br>牛乳<br>クッキー          | 牛乳<br>おかき   |
| 28<br>(火) |                        |           | ごはん<br>魚の照り焼き<br>ひじきと大豆の炒め煮<br>若竹汁              | 米、小麦粉<br>砂糖、油                     | 牛乳、スキムミルク<br>白身魚、鶏肉<br>煮干し、油揚、バター<br>卵、ゆで大豆  | 人参、たけのこ<br>干ひじき、出し昆布<br>干若布            | しょう油<br>みりん<br>酒、塩                       | 牛乳<br>牛乳<br>ホットケーキ        | 牛乳<br>ウエハース |
| 30<br>(木) |                        |           | ごはん<br>ツナと豆腐の揚げ団子<br>マカロニのケチャップ煮<br>青梗菜とひき肉のスープ | 米、マカロニ<br>油、片栗粉<br>小麦粉、砂糖<br>サブレ  | 牛乳、卵、豚ひき肉<br>鉄強化ヨーグルト<br>豆腐、まぐろ油漬<br>鶏ひき肉、ハム | 青梗菜、人参<br>玉葱、万能ねぎ<br>生姜                | ケチャップ<br>酒、塩<br>しょう油<br>スープの素            | 牛乳<br>鉄強化ヨーグルト<br>サブレ     | 牛乳<br>おかき   |

|     |       | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン       |          |          |         | 食塩相<br>当量<br>g |
|-----|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|------------|----------|----------|---------|----------------|
|     |       |               |            |         |             |         | A<br>μg RE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |                |
| 未満児 | 基準量   | 470           | 15~23      | 11~16   | 210         | 2.0     | 200        | 0.20     | 0.30     | 18      | 1.3未満          |
|     | 平均栄養価 | 485           | 20.9       | 18.9    | 315         | 2.6     | 418        | 0.24     | 0.46     | 16      | 1.7            |
| 以上児 | 基準量   | 570           | 18~29      | 13~19   | 270         | 2.3     | 225        | 0.23     | 0.36     | 18      | 1.6未満          |
|     | 平均栄養価 | 561           | 23         | 19.9    | 281         | 3.1     | 479        | 0.27     | 0.42     | 18      | 2              |

\*平均栄養価は行事食を含む

## 新年度がはじまります 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。  
 どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、  
 ご家庭でも話題にしてみてください。  
 また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、  
 保育者や調理担当で協力して進めていきたいと思ひます。  
 毎月の食育だよりや給食だより、  
 給食のサンプル展示など参考にしてみてください。

