



2026年04月 献立表



「28大アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

Oisix献立 プレミアム

3歳未満

日	曜	昼食	28大アレルギー	赤			黄		緑		栄養価	おやつ 午前 午後
				体をつくる			エネルギーのもとになる		体の調子を整える			
1	水	ごはん バーベキューチキン ほうれん草のごま和え みそ汁(油揚げ・葉ねぎ)	大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 りんご	鶏もも肉★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 白いりごま★	たまねぎ おろしにんにく ほうれん草 にんにじん 葉ねぎ キャベツ	エネルギー:220kcal たんぱく質:11g 脂質:4g 炭水化物:37.1g カルシウム:47mg 食塩相当量:0.9g	麦茶 ビスケット				
2	木	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) かぼちゃの甘辛焼き みそ汁(しめじ・にんじん) いちご	大豆 豚肉 ごま 小麦 牛肉 鶏肉 セラテン	木綿豆腐★ 豚肉(もも) ★ 削り節 米みそ(淡 色辛みそ)★	米 片栗粉 油 砂糖 白いりごま★	こまつな かぼちゃ し めじ にんじん いちご	エネルギー:275kcal たんぱく質:13.1g 脂質:6.5g 炭水化物:44g カルシウム:98mg 食塩相当量:1.2g	麦茶 クッキー				
3	金	たけのこご飯 鶏肉の塩こうじ炒め 和風ポテトサラダ(グリーンピース) みそ汁(だいこん・麩)	大豆 鶏肉 乳 ごま 小麦 オレンジ	鶏むね★ 削り節 米 みそ(淡色辛みそ)★	米 ごま油★ 白いりご ま★ じゃがいも マヨド レ★ 砂糖 焼きふ★	たけのこ(水煮) ねぎ おろしにんにく にんじ ん グリーンピース だい こん	エネルギー:283kcal たんぱく質:12.6g 脂質:3.8g 炭水化物:41.1g カルシウム:29mg 食塩相当量:1.3g	麦茶 せんべい				
6	月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツと油揚げの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マスカットゼリー	大豆 鶏肉 乳 小麦	鶏もも肉★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 マスカッ トゼリー	おろししょうが キャベ ツ かぼちゃ たまねぎ	エネルギー:251kcal たんぱく質:10.8g 脂質:4.5g 炭水化物:43.1g カルシウム:36mg 食塩相当量:0.9g	麦茶 せんべい				
7	火	カレーライス ほうれん草とパプリカのサラダ コンソメスープ(えのき・コーン) オレンジ	大豆 豚肉 乳 小麦 オ レンジ 鶏肉	豚肉(もも)★ ツナ水煮 缶 牛乳★	米 じゃがいも 油 砂 糖	たまねぎ にんじん お ろしにんにく ほうれん 草 赤ピーマン えの きたけ コーン オレン ジ★	エネルギー:294kcal たんぱく質:10g 脂質:7.5g 炭水化物:49.9g カルシウム:43mg 食塩相当量:1.4g	牛乳 きなこマカロニ				
8	水	ごはん 鶏むねとだいこんの旨煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(ごぼう・わかめ)	大豆 鶏肉 小麦 りんご 乳	鶏むね★ 挽きわり納 豆★ カットわかめ 米 みそ(淡色辛みそ)★	米 片栗粉 油 砂糖	だいこん チンゲンサイ にんじん ごぼう	エネルギー:219kcal たんぱく質:11.2g 脂質:2.5g 炭水化物:39.3g カルシウム:57mg 食塩相当量:0.9g	麦茶 サブレ				
9	木	食パン 鶏とブロッコリーのクリーム煮 ハムとにんじんのマカロニサラダ コンソメスープ(じゃがいも・キャベツ)	大豆 鶏肉 豚肉 乳 小麦 ごま	鶏もも肉★ ハム★	食パン★ 油 小麦粉 ★ マカロニ★ 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ	エネルギー:220kcal たんぱく質:13.9g 脂質:6.6g 炭水化物:29.9g カルシウム:58mg 食塩相当量:1.0g	麦茶 コーンフレーク				
10	金	ごはん 鮭フライ ツナとにんじんのコールスロー みそ汁(高野豆腐・こまつな)	大豆 小麦 さけ 乳 りん ご	さけ★ ツナ水煮缶 高 野豆腐★ 米みそ(淡色 辛みそ)★	米 小麦粉★ パン粉 ★ 油 砂糖 マヨドレ ★	キャベツ にんじん コーン こまつな	エネルギー:278kcal たんぱく質:12.8g 脂質:6.1g 炭水化物:44.2g カルシウム:47mg 食塩相当量:1.2g	麦茶 せんべい				
13	月	ごはん かれの照り焼き 水菜とにんじんのサラダ みそ汁(えのき・玉ねぎ) マスカットゼリー	大豆 乳 小麦	かれい 米みそ(淡色辛 みそ)★	米 砂糖 油 マスカッ トゼリー	みずな にんじん コー ン たまねぎ えのきた け	エネルギー:229kcal たんぱく質:10g 脂質:1.7g 炭水化物:43.7g カルシウム:75mg 食塩相当量:1.1g	麦茶 おやき				
14	火	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとろみ煮 だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(ごぼう・しめじ) バナナ	大豆 豚肉 乳 小麦 バ ナナ	生揚げ★ 豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉★	チンゲンサイ だいこん にんじん ごぼう しめ じ バナナ★	エネルギー:288kcal たんぱく質:9.9g 脂質:7.9g 炭水化物:47.6g カルシウム:104mg 食塩相当量:0.8g	牛乳 クッキー				
16	木	豆乳ちゃんぽんうどん ブロッコリーの塩昆布和え 竹輪の甘辛炒め	大豆 豚肉 小麦 乳 ご ま 鶏肉	豚肉(もも)★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 塩昆 布★ 竹輪★	干しうどん★ ごま油★ 砂糖 白いりごま★	キャベツ にんじん コーン おろしにんにく ブロッコリー	エネルギー:240kcal たんぱく質:14.9g 脂質:7.0g 炭水化物:31.4g カルシウム:86mg 食塩相当量:1.1g	麦茶 プリン				
17	金	北海道:豚丼 たけのこにんじんの煮物 みそ汁(豆腐・こまつな)	大豆 豚肉 乳 小麦 オ レンジ	豚肉(もも)★ 木綿豆腐 ★ 米みそ(淡色辛み そ)★	米 油 砂糖	たまねぎ グリーンピース たけのこ(水煮) にんじ ん こまつな	エネルギー:237kcal たんぱく質:11.2g 脂質:5.1g 炭水化物:37.1g カルシウム:37mg 食塩相当量:1.0g	麦茶 マカロニきなこ				
24	金	にんじんそぼろごはん 鮭フライ こまつなとやしの和え物 みそ汁(高野豆腐・なめこ)	大豆 豚肉 小麦 さけ 乳 りんご	豚ひき肉★ さけ★ 高 野豆腐★ 米みそ(淡色 辛みそ)★ 牛乳	米 砂糖 小麦粉★ パン粉★ 油	にんじん おろししょう が こまつな もやし なめこ	エネルギー:275kcal たんぱく質:13.6g 脂質:6.1g 炭水化物:42.8g カルシウム:66mg 食塩相当量:1.3g	麦茶 フルーチェ				
<p>入園・ご進級おめでとうございます。 生活のリズムが整うまでは、無理をせず、まずは給食の時間や雰囲気慣れを大切にしています。 人気のカレーや旬のたけのこも登場します♪今年度も美味しい給食を提供いたしますので、よろしくお願いたします。</p> <p>2026年度は「まいつき食育」のテーマに沿った献立を月に2回ご用意しております。 ★ピカピカメニュー 食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。 ★チャレンジメニュー 食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。 ※仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。</p>												
										目標量	月平均値(おやつ含めず)	
										エネルギー	460kcal	251kcal
										タンパク質	18.0g	11.6g
										脂質	14.0g	5.5g
										炭水化物	67.0g	40.7g
										カルシウム	213mg	59mg
										食塩相当量	1.4g	1.1g