様式F101

2026年4月1日

献　立　表

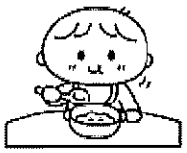
たかさご保育園

日付	献立	未満児 添加食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （）は未満児	材料名（○は午後おやつ）				3時おやつ	延長補食	行事
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 15 （水）	ごはん、生鮭の照り焼き ひじきの和え物 キャベツと油揚げの味噌汁 果物	じゃがいも バター煮	590.5(533.8)kcal 24.0(21.0)g 17.7(16.2)g 1.6(1.3)g	米、○小麦粉 ○なたね油、押麦、 ○砂糖、 ごま油、ごま(乾)、 三温糖、じゃがいも	○牛乳、べにさけ、 ○豆乳、油揚げ、 米みそ(赤色辛みそ)、 米みそ(甘みそ)、 バター	果物、キャベツ、 こまつな、 ○りんごジャム、 コーン缶、にんじん、 ひじき/ほしひじき	しょうゆ、 本みりん、 塩(並塩)	牛乳150 豆乳ケーキ	おかか にぎり	
2 16 30 （木）	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさん味噌汁、果物	ゆで ブロッコリー	595.8(535.2)kcal 20.4(19.5)g 16.5(14.9)g 2.3(2.2)g	米、じゃがいも、 はるさめ(緑豆)、 三温糖、押麦、 片栗粉、なたね油	○牛乳、 豚肉(肩ロース)、 米みそ(赤色辛みそ)、 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、果物、 だいこん、にんじん、 干ししいたけ、 ブロッコリー	かつお昆布だし汁、 しょうゆ、 食塩、塩(並塩)	牛乳150 あんぱん	塩むすび	
3 17 （金）	ごはん、照り焼きチキン 粉ふき芋(青のり) 人参と玉ねぎの味噌汁、果物	煮魚 (かじき)	567.4(528.0)kcal 26.7(26.3)g 13.4(13.7)g 1.9(1.7)g	米、じゃがいも、 ○米・陸稲・穀粒(精白米)、 ○砂糖、押麦、三温糖	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、 ○油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、 米みそ(甘みそ)、かじき	果物、たまねぎ、 にんじん、あおのり	○酢、○しょうゆ、 しょうゆ、 本みりん、○塩(並塩)、 食塩、塩(並塩)	牛乳150 いなりずし	鮭にぎり	
4 18 （土）	チキンピラフ かぼちゃの甘煮 たまねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	546.2(496.8)kcal 19.5(19.3)g 18.1(18.7)g 3.2(2.7)g	米・陸稲・穀粒(精白米)、 ○ロールパン、なたね油、 三温糖	○牛乳、 鶏もも肉(皮付き)、 ベーコン、チーズ	たまねぎ、 日本かぼちゃ、果物、 にんじん、ピーマン、 ○いちごジャム	ケチャップ、 塩(並塩)、しょうゆ、 ウスターソース	牛乳150 ジャムロールパン	無添加菓子	
6 20 （月）	ごはん、 豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜 ジャガイモの味噌汁、果物	かぼちゃの 天ぷら	567.6(529.0)kcal 25.2(21.7)g 15.8(17.8)g 1.9(1.6)g	米、○マカロニ・スパゲティー、 じゃがいも、押麦、油、 ○なたね油、砂糖、小麦粉、なたね油	○牛乳、豚肉(もも)、 ○ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	果物、キャベツ、りんご、 ねぎ、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、○焼きのり、○にんにく、日本かぼちゃ	○しょうゆ、しょうゆ、本みりん、○塩(並塩)、塩(並塩)、○こしょう	牛乳150 和風 スパゲティー	ふりかけ にぎり	
7 21 （火）	ごま塩ごはん、肉じゃが 豆腐の味噌汁、果物	煮豆	586.9(528.9)kcal 21.7(20.3)g 22.0(19.2)g 2.6(2.2)g	米・陸稲・穀粒(精白米)、じゃがいも、押麦、なたね油、砂糖、ごま(乾)、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース・赤肉)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、金時豆(乾)	果物、たまねぎ、にんじん、しらたき、ねぎ、いんげん、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	牛乳150 カレーパン	鶏そぼろ にぎり	
8 （水）	ごはん、おひょうの照り焼き はるさめサラダ(豆腐) たまねぎの味噌汁、果物	ブロッコリー ソテー	568.6(524.1)kcal 23.3(21.6)g 13.2(13.6)g 1.8(1.9)g	米、○米、はるさめ、押麦、○なたね油、○三温糖、砂糖、ごま油、なたね油	○牛乳、おひょう、木綿豆腐、○豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	果物、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ(乾)、ブロッコリー	しょうゆ、酢、本みりん、○しょうゆ、○塩(精製塩)、塩(並塩)	牛乳150 豚そぼろご飯 のおにぎり	塩こんぶ にぎり	
9 23 （木）	焼きそば 具だくさん味噌汁、果物	生鮭の バター焼き	556.9(535.3)kcal 19.3(21.4)g 21.1(21.9)g 2.5(2.2)g	焼きそばめん、○米、 じゃがいも、なたね油、 ○なたね油、○三温糖	○牛乳、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、○ベーコン、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、べにさけ、バター	たまねぎ、果物、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、○たまねぎ、○にんじん、えのきたけ、ねぎ、○ピーマン、あおのり	ウスターソース、○ケチャップ、塩(並塩)、○塩(並塩)、黒こしょう	牛乳150 ケチャップ ライス	茶めし にぎり	
10 24 （金）	カレーライス 具だくさん野菜スープ、果物	マカロニの ケチャップ 煮	671.7(543.1)kcal 17.8(17.3)g 21.7(21.5)g 1.7(2.0)g	米・陸稲・穀粒(精白米)、じゃがいも、小麦粉、なたね油、押麦、三温糖、マカロニ・スパゲティー	○牛乳、豚肉(もも)、バター、ベーコン(ショルダー)	たまねぎ、果物、だいこん、にんじん、しめじ・しろたもぎたけ、えのきたけ	ケチャップ、塩(並塩)、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉	牛乳150 無添加菓子	ごま塩 にぎり	
11 25 （土）	スパゲティー・ナポリタン じゃが芋煮付け キャベツと玉ねぎのスープ 果物	スティック チーズ	529.3(480.4)kcal 18.3(18.4)g 16.0(16.7)g 2.1(2.0)g	じゃがいも、○米・陸稲・穀粒(精白米)、マカロニ・スパゲティー、なたね油、三温糖	○牛乳、ベーコン、豚ひき肉、○かつお節、チーズ	たまねぎ、果物、キャベツ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、塩(並塩)、ウスターソース、○しょうゆ、○塩(並塩)	牛乳150 おかか おにぎり	無添加菓子	
13 27 （月）	ごはん、回鍋肉 えのきともやしの野菜スープ 果物	かぼちゃの 甘煮	594.9(540.2)kcal 21.2(19.3)g 21.8(20.0)g 2.2(2.0)g	米、○ロールパン、○油、押麦、なたね油、砂糖、○グラニュー糖、○砂糖、ごま油、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)、ベーコン、米みそ(赤色辛みそ)、○きな粉	キャベツ、果物、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ/生しいたけ/生、日本かぼちゃ	しょうゆ、みりん、塩(並塩)、食塩、黒こしょう、塩(精製塩)	牛乳150 きな粉 あげぱん	ふりかけ にぎり	
14 28 （火）	スパゲティミートソース 野菜スープ、果物	さつまいも バター煮	577.0(533.3)kcal 18.7(16.6)g 21.3(18.9)g 1.3(1.2)g	○米、マカロニ・スパゲティー、なたね油、○ごま、○ごま油、三温糖、さつまいも	○牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、バター	たまねぎ、果物、キャベツ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、塩(並塩)、しょうゆ、○塩(並塩)、○しょうゆ、ウスターソース	牛乳150 ごまおにぎり	豚そぼろ にぎり	
22 （水）	たけのこご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツとツナの甘酢和え 麩の澄し汁、果物	じゃがいも 甘煮	621.3(556.8)kcal 23.8(20.9)g 24.4(21.0)g 2.4(2.0)g	米、○小麦粉、○砂糖、なたね油、三温糖、○油、焼ふ(板ふ)、砂糖、ごま(乾)、ごま油、じゃがいも	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○豆乳、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、果物、たけのこ、ねぎ、にんじん、○いちごジャム	酢、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	牛乳150 いちご 蒸しパン	塩こんぶ にぎり	4，5歳児 食事会

✿都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

✿延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。

✿今月の果物は、清見オレンジ、りんご、甘夏のローテーションとなります。



４月離乳食献立表

2026.4. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 （10：00～）	中期～後期食期　午前 （10：00～）	完了食期 （10：15～）	中期～後期食期　午後 （14：00～）	完了食期　午後 （14：15～）
1 15	水	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚（生鮭） 煮びたし（小松菜、人参） 味噌汁（キャベツ、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、煮びたし キャベツと油揚げの味噌汁 じゃがいものバター煮	かゆ、スティックポテト（じゃがいも） かじき入りスープ （大根、人参、長ねぎ、かじき）	かじき雑炊 牛乳
2,16 30	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚（白身魚） 野菜の煮物（人参、玉ねぎ） 味噌汁（大根、じゃがいも）	軟飯、煮魚、野菜の煮物 具だくさん味噌汁 ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー（ブロッコリー） 野菜スープ （鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ）	鶏そぼろ雑炊 牛乳
3 17	金	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、じゃがいも） 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも） 味噌汁（人参、玉ねぎ）	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 人参と玉ねぎの味噌汁 煮魚（かじき）	かゆ、煮魚（かじき） 野菜スープ （大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ）	野菜雑炊 牛乳
4 18	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚（白身魚） かぼちゃの甘煮（かぼちゃ） 野菜スープ（玉ねぎ、人参、大根）	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 （玉ねぎ、人参、大根、かぼちゃ）	野菜雑炊 牛乳
6 20	月	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚（白身魚） 煮びたし（キャベツ、人参） 味噌汁（じゃがいも、長ねぎ）	軟飯、煮魚、煮びたし じゃがいもの味噌汁 かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮（かぼちゃ） 鮭入りスープ （大根、人参、長ねぎ、生鮭）	鮭雑炊 牛乳
7 21	火	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、じゃがいも） 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも） 味噌汁（大根、わかめ、長ねぎ）	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 豆腐の味噌汁 煮豆	かゆ、煮びたし（人参、玉ねぎ） 白身魚入りスープ （大根、人参、長ねぎ、白身魚）	白身魚雑炊 牛乳
8	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚（白身魚） 野菜の煮物（人参、大根） 味噌汁（玉ねぎ、わかめ）	軟飯、煮魚、野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 ブロッコリーソテー	かゆ、煮びたし（ブロッコリー） 野菜スープ （大根、人参、長ねぎ）	おかか雑炊 牛乳
9 23	木	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 （豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ） 味噌汁（じゃがいも、長ねぎ）	軟飯、豆腐と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 生鮭のバター焼き	じゃがいものトマト煮 （じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭） 野菜スープ（大根、長ねぎ）	じゃがいもの トマト煮 牛乳
10 24	金	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚（生鮭） じゃがいもの甘煮（じゃがいも） 野菜スープ（大根、人参、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 具だくさん野菜スープ マカロニのケチャップ煮	かゆ、野菜スティック（大根、人参） 味噌汁 （玉ねぎ、長ねぎ、人参、キャベツ）	味噌雑炊 牛乳
11 25	土	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚（白身魚） じゃがいもの甘煮（じゃがいも） 野菜スープ（キャベツ、人参、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 キャベツと玉ねぎのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 （キャベツ、玉ねぎ、人参）	野菜雑炊 牛乳
13 27	月	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、キャベツ） 野菜スープ	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ） 野菜スープ（人参、玉ねぎ、大根）	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ かぼちゃの甘煮	かゆ、煮びたし（キャベツ、人参） 野菜スープ （大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ）	かぼちゃ雑炊 牛乳
14 28	火	かゆ 白身魚のホイル蒸し 野菜スープ	かゆ、白身魚のホイル蒸し （白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン） 野菜スープ（キャベツ、人参、玉ねぎ）	軟飯、白身魚のホイル蒸し 野菜スープ さつまいものバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮（さつまいも） しらす入りスープ （大根、人参、長ねぎ、しらす）	しらす雑炊 牛乳
22	水	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、キャベツ） すまし汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ） すまし汁（大根、長ねぎ）	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 麩のすまし汁 じゃがいもの甘煮	かゆ、じゃがいもの甘煮（じゃがいも） 野菜スープ （大根、人参、長ねぎ）	おかか雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

・初期食は、かゆと汁物になります。汁物の材料は、中期～後期食の材料を使用します。（豆腐は除く）

・完了食の汁物の材料は、幼児食の汁物と同じとなります。

一人一人の健やかな成長を願って離乳食作りをしていきたいと思います。

離乳食の進みには個人差があります。その子のリズム、発育、発達を見守りながら負担のないように心がけていきます。

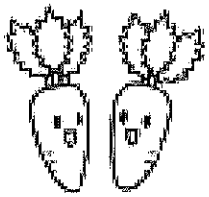
一年間よろしくお願いします。

4月夕飯献立表

2026.4.1
たかさご保育園　キッチン

1，15(水)	おかかにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ 小松菜、片栗粉、ごま油
2，16，30(木)	塩むすび 豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
3，17(金)	鮭にぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
6，20(月)	ふりかけにぎり ウィンナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ
7，21(火)	鶏そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	じゃがいも、玉ねぎ、ツナ
8，22(水)	塩こんぶにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
9，23(木)	茶めしにぎり 魚の照焼き 味噌汁	かじき キャベツ、玉ねぎ
10，24(金)	ごま塩にぎり 豚肉の野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも
13，27(月)	ふりかけにぎり 鶏の照焼き 味噌汁	鶏肉 かぼちゃ、人参
14，28(火)	豚そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参 玉ねぎ、キャベツ

【メニュー紹介】ウインナー入り野菜炒め
【材料】ウインナー、人参、玉ねぎ



①人参は千切り、玉ねぎは薄くスライスにします。
②ウインナーを食べやすい大きさに切ります。
③フライパンに油をひかずにウインナーを炒めます。
④野菜を入れて炒め、塩こしょうで味付けをしたら出来上がりです。

※キャベツやえのき等の他の野菜をいれても美味しいです♪