

2026年 4月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後
1	水	ごはん 肉じゃが そら豆とトマトのフレンチサラダ みそ汁（茄子、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも バター、麩 グラニュー糖	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	いんげん トマト にんじん なす たまねぎ、きゅうり そらまめ、しらたき	ビスケット 麦茶 牛乳 麩ラスク 麦茶 牛乳	
2	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き【北海道】 すまし汁（豆腐、わかめ） 果物（いちご） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖	豆腐 みそ さけ 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ カットわかめ たまねぎ えのきたけ いちご ふき、にんじん	ヨーグルト 麦茶 ふきごはん 麦茶 牛乳	
3	金	ごはん 鶏肉の甘辛煮 マカロニサラダ（ハム） みそ汁（ほうれん草、しめじ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 食パン あんずジャム	鶏肉 アレルギーフリーハム みそ 牛乳	ブロッコリー ほうれんそう ぶなしめじ にんじん きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 ジャムサンド（あんず） 麦茶 牛乳	
4	土	鶏南蛮うどん ジャーマンポテト 果物（もも缶） 麦茶	調合油 干しうどん オリーブ油 じゃがいも パン	鶏肉 アレルギーフリーウインナー 牛乳	黄桃缶 乾しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
5	土	肉うどん さつま芋のオレンジ煮 果物（もも缶） 麦茶	干しうどん 上白糖 オレンジジュース さつまいも パン	豚肉 牛乳	黄桃缶 ほうれんそう にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
6	月	ハヤシライス コールスローサラダ スープ（しいたけ、白菜） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 ビスケット	豚肉 牛乳	グリーンピース 乾しいたけ、寒天 トマト缶、えのきたけ コンホール缶、りんごジュース キャベツ、きゅうり はくさい、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー（りんご） ビスケット 麦茶、牛乳	
7	火	ゆかりごはん 鱈の煮物 南瓜の天ぷら みそ汁（キャベツ、人参） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖 マカロニ	みそ たら きなこ 牛乳	キャベツ ふりかけ ゆかり にんじん しょうが かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 きなこマカロニ 麦茶 牛乳	
8	水	ごはん 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁（チンゲン菜、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	黄パプリカ いんげん ブロッコリー、きぬさや チンゲンサイ、たけのこ りょくとうもやし にんじん、だいこん	ビスケット 麦茶 牛乳 たけのこご飯 麦茶 牛乳	
9	木	ピースごはん ホキの塩麩焼き 切干大根のナポリタン みそ汁（さつま芋、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 さつまいも 中華めん	料 アレルギーフリーウインナー みそ 牛乳 豚ひき肉	にんじん 切干大根 たまねぎ キャベツ グリーンピース	ヨーグルト 麦茶 焼きそば 麦茶 牛乳	
10	金	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁（かぶ、長ねぎ） 果物（柑橘類） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 調合油 米粉、いちごジャム	鶏肉 みそ 牛乳	青ピーマン 季節の柑橘類 ゆでたけのこ ねぎ たまねぎ かぶ、しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 米粉の桜色蒸しパン 麦茶 牛乳	
11	土	和風ツナおろしスパゲティ ベーコンポテトスープ 果物（みかん缶） 麦茶	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも パン	鶏缶 アレルギーフリーベーコン 牛乳	焼きのり パセリ粉 みかん缶 だいこん	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
13	月	豚丼 ほうれん草の磯和え みそ汁（切干大根、麩） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 麩 上白糖 ごま油 食パン	豚肉 みそ ブロッコリースプラウト 牛乳	焼きのり 切干大根 ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 チーズトースト 麦茶 牛乳	
14	火	ごはん 鱈のパン粉焼き ブロッコリーのソテー みそ汁（里芋、小松菜） 麦茶	精白米 うるち米 さといも 乾燥パン粉 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 調合油、片栗粉	みそ さわら 鶏ひき肉 牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな 乾燥ひじき れんこん たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 チキンナゲット 麦茶 牛乳	
30	木	ごはん 豆腐のまり揚げあんかけ 大根とツナのサラダ みそ汁（南瓜、いんげん） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉、上白糖 ホットケーキミックス粉 ノンエッグマヨネーズ	豚ひき肉 豆腐 削り節 鶏缶 みそ しらす干し、牛乳	いんげん 乾しいたけ コンホール缶詰 ねぎ、カットわかめ にんじん だいこん、かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 野口さんのクッキー 麦茶 牛乳	
28	火	【お誕生日会】 ごはん 照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ（コーン） みそ汁（豆腐、なめこ） 麦茶	ポテト、ロールケーキ 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 乾燥パン粉 上白糖、ノンエッグマヨネーズ	豚ひき肉 豆腐 みそ 生クリーム 牛乳	ブロッコリー コンホール缶詰 なめこ たまねぎ いちご	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。