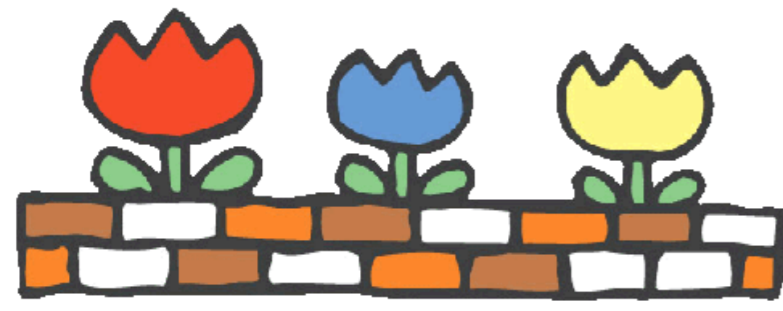


食育基本法は食卓基本法!

みんなで取り組もう!

食事は朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑



2026年 4月の献立表



栄養素	区分	食事摂取目標	
		乳児	幼児
熱量(kcal)		460	600
たんぱく質(g)		17	23
脂質(g)		13	17
カルシウム(mg)		220	280

日曜日	昼食		使用材料 3色食品表			3時おやつ
	主食	乳幼児	赤 <血・肉・骨・歯のもと>	黄 <力や体温のもと>	緑 <体の調子を整える>	乳幼児
1 水	ご飯	おからバーグ・小松菜のツナ和え・焼きじゃがいも・玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・おから・液卵・豆乳・ツナ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉	玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・かぼちゃ	牛乳・チーズ・かぼちゃケーキ
2 木	麦ご飯	鮭のタルタル焼き・キャベツの塩昆布和え・煮豆・豆腐の味噌汁	サケ・塩昆布・金時豆・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・油揚げ	米・麦・マヨネーズ・きび砂糖・ごま	玉ねぎ・パセリ・キャベツ・人参	牛乳・きつねおにぎり
3 金	ご飯	鶏肉の照り焼き・きゅうりと春雨の酢の物・さつまいも・白菜の味噌汁	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豚肉・かつお節	米・きび砂糖・春雨・さつまいも・うどん	きゅうり・人参・白菜・キャベツ・玉ねぎ	牛乳・いりこ・焼きうどん
4 土	ご飯	ブルコギ丼・ポテトサラダ・野菜スープ	豚肉・かつわかめ・昆布・かつお節・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・ごま油・ごま・じゃが芋・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・人参・いんげん・干し椎茸・にんにく・きゅうり・キャベツ・オレンジ	牛乳・オレンジ・きなこクッキー
6 月	ご飯	ぶりの味噌焼き・ひじきの煮物・白菜のゆかり和え・豆腐のお吸い物	ブリ・みそ・ひじき・油揚げ・豆腐・かつわかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・小麦粉・マールド・シリアル	しょうが・グリーンピース・人参・白菜・きゅうり	牛乳・おしゃぶり昆布・マールド・スコーン
7 火	ご飯	豚肉の生姜焼き・スパゲティサラダ・玉ねぎの味噌汁	豚肉・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・小麦粉・ココア	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅうり・人参・コーン	牛乳・いりこ・ココア蒸しまんじゅう
8 水	ご飯	さわらの香味焼き・ブロッコリーのわかめ和え・煮豆・白菜の味噌汁	サワラ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ミックステーズ	米・きび砂糖・ごま油・ごま・食パン	にんにく・ブロッコリー・人参・白菜・バナナ・玉ねぎ・ピーマン・コーン	牛乳・バナナ・ピザトースト
9 木	麦ご飯	納豆バーグ・キャベツのツナ和え・かぼちゃ・大根の味噌汁	豚ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・ツナ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・麦・パン粉・きび砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・大根・えのき茸	牛乳・かやくおにぎり
10 金	ご飯	ヤンニョムチキン・小松菜の磯和え・さつまいも・えのきの味噌汁	鶏肉・刻みのり・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま・さつまいも・麩	にんにく・小松菜・もやし・人参・えのき茸・玉ねぎ・オレンジ	牛乳・オレンジ・ふのラスク
11 土	お弁当の日					牛乳・せんべい
13 月	ご飯	さばのつけ焼き・切干大根の煮物・かぼちゃ・キャベツの味噌汁	サバ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・塩昆布	米・きび砂糖	切干大根・人参・グリーンピース・かぼちゃ・キャベツ	牛乳・塩昆布おにぎり
14 火	ご飯	マーボー豆腐・ハンサンスー・わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・昆布・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・きゅうり・コーン	牛乳・チーズ・豆乳もち
15 水	ご飯	たらのパン粉焼き・白菜のおかかサラダ・人参きんぴら・豆腐の味噌汁	タラ・粉チーズ・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・パン粉・マヨネーズ・きび砂糖・ごま油・小麦粉	パセリ・白菜・コーン・きゅうり・ごぼう・人参・バナナ	牛乳・おしゃぶり昆布・バナナケーキ
16 木	麦ご飯	ポークカレー・もやしのサラダ・トマト	豚肉・豆乳・牛乳	米・麦・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・マカロニ・片栗粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・トマト・オレンジ	牛乳・オレンジ・みたらしまカロニ
17 金	ご飯	干草焼き・キャベツのごま和え・煮豆・大根の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・金時豆・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・きび砂糖・ごま・小麦粉・ココア	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・小松菜・人参・大根	牛乳・いりこ・豆腐ブラウニー
18 土	おにぎり	五目ラーメン・きゅうりの昆布和え・磯ポテト	ワカメ・豚肉・みそ・いりこ・塩昆布・青のり・豆乳・牛乳・豆腐	米・中華そば・ごま油・じゃが芋・小麦粉・黒砂糖・サラダ油	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・しめじ・バナナ	牛乳・バナナ・黒糖ドーナツ
20 月	ご飯	さわらのピカタ・高野豆腐の煮物・小松菜のおかか和え・玉ねぎの味噌汁	サワラ・液卵・高野豆腐・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・小麦粉・きび砂糖・ごま	小松菜・白菜・人参・玉ねぎ	牛乳・おしゃぶり昆布・黒ごまクッキー
21 火	ご飯	鶏肉の梅味噌焼き・ひじきの和風サラダ・かぼちゃ・豆腐のお吸い物	鶏肉・白みそ・ひじき・豆腐・わかめ・昆布・かつお節・豆乳・牛乳・ミックステーズ・しらす・青のり	米・きび砂糖・マヨネーズ・ごま・食パン	きゅうり・キャベツ・人参・コーン・かぼちゃ・オレンジ	牛乳・オレンジ・じゃこトースト
22 水	ご飯	和風ミートローフ・ブロッコリーのツナ和え・さつまいも・しめじの味噌汁	鶏ミンチ・おから・ツナ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・さつまいも	玉ねぎ・れんこん・人参・ブロッコリー・しめじ	牛乳・いりこ・ケチャップライスおむすび
23 木	麦ご飯	ぶりの甘辛揚げ・白菜のごま和え・煮豆・大根の味噌汁	ブリ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ヨーグルト	米・麦・片栗粉・きび砂糖・ごま	しょうが・白菜・人参・きゅうり・大根・ミカン缶	牛乳・フルーツヨーグルト
24 金	ご飯	豚肉と春雨の炒め物・かぼちゃサラダ・キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・片栗粉・春雨・きび砂糖・ごま油・マヨネーズ・上新粉・小麦粉	ピーマン・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・人参・きゅうり・キャベツ・クリームコーン	牛乳・チーズ・チュロス
25 土	お弁当の日					牛乳・せんべい
27 月	ご飯	さばの塩焼き・切干大根のごま酢和え・さつまいも・白菜の味噌汁	サバ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・粉チーズ	米・きび砂糖・ごま・さつまいも・パイシート	切干大根・人参・きゅうり・白菜	牛乳・おしゃぶり昆布・チーズスティックパイ
28 火	ご飯	擬制豆腐・小松菜のおかか和え・かぼちゃ・えのきの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・食パン	グリーンピース・干し椎茸・人参・小松菜・もやし・かぼちゃ・えのき茸・玉ねぎ	牛乳・いりこ・パンフティング
29 水	昭和の日					
30 木	麦ご飯	たらのごま焼き・マカロニサラダ・粉ふき芋・大根の味噌汁	タラ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ	米・麦・ごま・マカロニ・マヨネーズ・じゃが芋・きび砂糖	きゅうり・人参・コーン・パセリ・大根・しょうが	牛乳・そぼろおにぎり

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

