

令和8年4月 献立表(B:門司区・小倉北区・小倉南区)

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	水	牛乳	パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	鶏肉 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ 牛乳	ロールパン ジャがいも スープの素 小麦粉 パター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	にんじん 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり
2	木	牛乳	ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 煮干し みそ 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	玉ねぎ にんじん グリンピース なめこ ねぎ
3	金	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉 スキミミルク 牛乳 昆布	米 ジャがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり
4	土	牛乳	(ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ
6	月	牛乳	ごはん チキンナゲット トマト 野菜スープ	固形ヨーグルト サブレ	鶏ひき肉 豆腐 鉄強化ヨーグルト 牛乳	米 マヨネーズ 酒 小麦粉 トマケチャップ サラダ油 スープの素 サブレ	トマト 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ
7	火	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 若竹汁	牛乳 *ホットケーキ	白身魚 さつま揚げ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 卵 スキミミルク	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 パター サラダ油 ホットケーキミックス	しょうが 切干大根 にんじん さいいんげん たけのこ
8	水	牛乳	ごはん レバーのてり煮 にんじんしりしり なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 卵 まぐろ油漬 豆腐 煮干し みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 かりんとう	しょうが にんじん なめこ ねぎ
9	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマケチャップ 酢 ごま油 ビスケット 片栗粉	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁
10	金	牛乳	ごはん いり卵豆腐 チンゲンサイと油揚げのみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	鶏ひき肉 さつま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリーンピース チンゲンサイ
11	土	牛乳	(パン) イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマケチャップ ウスターソース パター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン えのきたけ ねぎ
13	月	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ
14	火	牛乳	ごはん 魚のたつた揚げ トマト きゅうりもみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん
15	水	牛乳	ごはん ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合ひき肉 卵 牛乳 いりこ	米 パン粉 サラダ油 トマケチャップ しょうゆ ウスターソース 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ
16	木	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉 スキミミルク 牛乳 昆布	米 ジャがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり
17	金	牛乳	ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 煮干し みそ 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	玉ねぎ にんじん グリンピース なめこ ねぎ
18	土	牛乳	(ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 せんべい	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ
20	月	牛乳	ごはん チキンナゲット トマト 野菜スープ	固形ヨーグルト サブレ	鶏ひき肉 豆腐 鉄強化ヨーグルト 牛乳	米 マヨネーズ 酒 小麦粉 トマケチャップ サラダ油 スープの素 サブレ	トマト 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ
21	火	牛乳	ごはん いり卵豆腐 チンゲンサイと油揚げのみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	鶏ひき肉 さつま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリーンピース チンゲンサイ
22	水	牛乳	たけのこごはん 鶏のから揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	鶏肉 油揚げ だし昆布 豆腐 わかめ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ さいいんげん しょうが トマト きゅうり ねぎ ネーブルオレンジ
23	木	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 若竹汁	牛乳 *ホットケーキ	白身魚 さつま揚げ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 卵 スキミミルク	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 パター サラダ油 ホットケーキミックス	しょうが 切干大根 にんじん さいいんげん たけのこ
24	金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマケチャップ 酢 ごま油 ビスケット 片栗粉	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁
25	土	牛乳	(パン) イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマケチャップ ウスターソース パター スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン えのきたけ ねぎ
27	月	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ
28	火	牛乳	ごはん 魚のたつた揚げ トマト きゅうりもみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん
30	木	牛乳	ごはん ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合ひき肉 卵 牛乳 いりこ	米 パン粉 サラダ油 トマケチャップ しょうゆ ウスターソース 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※22日はお誕生日献立です。
※令和7年4月分から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養価計算をしています。エネルギーについては七訂の値を()で参考記載しています。

月平均栄養価	年齢	区分	I礼キ- Kcal	たんぱ <質 g	脂質 g	加シカM mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C 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	464(494)	19.6	17	289	1.9	402	0.23	0.43	16	1.5
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	536(567)	21.6	17.6	250	2.4	460	0.25	0.4	19	1.9