

2026年 4月 給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子

2026.4.1 担当：齋藤



給食目標

みんなで食べるとおいしいね



入園式

誕生日会

参観日

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児 9時	以上児 3時半		3歳 未満児	3歳 以上児
1 (水)	チキンカレー 福神漬 デザート: パナナ	/	鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参 福神漬け・パナナ	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	461 9.8 14.9 1.8	603 12.1 21.6 2.2
2 (木)	肉じゃが きゅうりの酢の物 かきたま汁 デザート: りんごヨーグルト	ひきわり 納豆	豚肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・グリーンピース しらたき・きゅうり・わかめ かにかま・卵・なると・ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	520 25.6 14.3 1.5	336 20.3 11.1 1.6
3 (金)	デコレーションチャーハン 鶏のから揚げ・白菜スープ 野菜コンピサラダ フルーツヨーグルト	/	豚ひき肉・かまぼこ・ねぎ しいたけ・鶏肉・トマト レタス・きゅうり・白菜 ブロッコリー・人参	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ワッフル	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	769 30.9 26.2 2.0	779 33.0 25.4 2.3
4 (土)	魚のすり身汁 厚焼き玉子 昆布の佃煮 デザート: ヨーグルト	マッシュ ポテト	たらすり身・豆腐・人参 ほうれん草・大根・しめじ 卵・トマト・昆布	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	498 25.8 13.1 1.7	324 24.1 10.1 1.8
6 (月)	白菜のクリーム煮 ミックスサラダ デザート: パナナ	味付け卵	白菜・鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・レタス きゅうり・カニカマ トマト・パナナ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	529 19.4 18.0 1.5	372 13.1 14.6 1.4
7 (火)	ささみの中華風フリッター 三色酢の物 玉ねぎのみそ汁 デザート: ヨーグルト	チーズ	鶏ささみ・ピーマン・卵 かにかま・もやし・きゅうり ミニトマト・玉ねぎ ほうれん草・わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ホット ケーキ	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	568 29.1 17.2 1.9	394 24.5 14.7 2.0
8 (水)	しらす納豆 炒り卵 なめこみそ汁 デザート: パナナヨーグルト	カニ風味 サラダ	納豆・しらす・のり ほうれん草・卵・なめこ ねぎ・油揚げ パナナ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	540 25.1 17.7 1.8	408 22.4 14.1 1.7
9 (木)	豚肉と春雨の中華風和え物 フライドポテト 豆腐みそ汁 デザート: みかんヨーグルト	鮭 フレーク	豚肉・春雨・きゅうり きくらげ・卵・トマト フライドポテト・豆腐 わかめ・みかん缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	665 23.6 24.9 1.4	603 22.2 31.2 1.7
10 (金)	南瓜コロッケ ボイルサラダ 青菜のみそ汁 デザート: ヨーグルト	ふりかけ	かぼちゃ・じゃがいも 豚ひき肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト ほうれん草・しいたけ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	555 22.9 18.0 1.0	422 14.1 16.0 1.2
11 (土)	ポークカレー 味付け卵 デザート: パナナ	/	豚肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ 福神漬け・パナナ	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	505 12.9 13.7 2.3	593 16.0 17.2 2.9
13 (月)	焼きそば 付け合わせ 卵スープ デザート: みかんヨーグルト	夕焼け ご飯	中華麺・豚肉・キャベツ もやし・人参・トマト きゅうり・卵 ほうれん草・みかん缶	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	487 17.5 13.7 2.3	360 15.5 13.1 2.2
14 (火)	スプリングサラダ ちくわの煮つけ 白菜のけんちん汁 デザート: ヨーグルト	卵丼	じゃがいも・トマト 人参・キャベツ・枝豆 ちくわ・こんにゃく・白菜 しいたけ・きくらげ・玉ねぎ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	530 21.5 19.8 1.7	456 17.6 18.6 2.1
15 (水)	赤魚の焼き魚 マカロニサラダ 田舎みそ汁 デザート: パインヨーグルト	南瓜の 甘煮	赤魚・マカロニ・人参 きゅうり・魚肉ソーセージ ふき・ほうれん草・しめじ 油揚げ・しらたき	牛乳 ・ お菓子	バナナ	13歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	476 22.6 10.4 1.6	330 21.0 8.8 1.4

2026年 4月 給食予定献立表

上十川保育園

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児	3歳 未満児	3歳 以上児	
				9時	3時半			
内科健診 16 (木)	レバーの生姜焼き 野菜サラダ えのきみそ汁 デザート: ヨーグルト	枝豆	豚レバー・しょうが 玉ねぎ・ピーマン・パセリ レタス・トマト・きゅうり えのき・わかめ・油揚げ	牛乳	ヤクルト	13歳-(kcal)	578	361
				・	・	タンパク質(g)	26.5	18.7
				お菓子	あずき ロール	脂質(g)	13.0	9.2
						塩分(g)	1.4	1.7
17 (金)	野菜入りナゲット ボイルサラダ もやしみそ汁 デザート: ヨーグルト	昆布の 佃煮	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参 しいたけ・ピーマン キャベツ・ブロッコリー もやし・わかめ・トマト	牛乳	牛乳	13歳-(kcal)	470	354
				・	・	タンパク質(g)	22.9	21.0
				お菓子	お菓子	脂質(g)	14.8	14.4
						塩分(g)	1.5	1.2
18 (土)	すき焼き風煮 ポテトサラダ デザート: ヨーグルト	炒り卵	豚肉・豆腐・しらたき ねぎ・白菜・人参 じゃがいも・きゅうり 魚肉ソーセージ・トマト	牛乳	牛乳	13歳-(kcal)	525	413
				・	・	タンパク質(g)	20.2	16.8
				お菓子	お菓子	脂質(g)	18.7	20.4
						塩分(g)	1.1	1.3
20 (月)	干草焼き もやしのおひたし キャベツみそ汁 デザート: ヨーグルト	さつまい もご飯	卵・鶏ひき肉・しらす しいたけ・人参 ほうれん草・もやし 白菜・わかめ・キャベツ	牛乳	牛乳	13歳-(kcal)	477	267
				・	・	タンパク質(g)	22.4	19.9
				お菓子	お菓子	脂質(g)	15.1	12.2
						塩分(g)	1.9	2.0
21 (火)	五目ラーメン 油揚げの炒め物 デザート: パインヨーグルト	カニ スティック	中華麺・豚肉・もやし 白菜・しいたけ・ねぎ ほうれん草・卵・油揚げ しらたき・ひじき・トマト	牛乳	お茶	13歳-(kcal)	592	458
				・	・	タンパク質(g)	21.3	18.6
				お菓子	おにぎり	脂質(g)	13.5	12.3
						塩分(g)	1.6	1.7
22 (水)	魚のすり身ハンバーグ キャベツの酢の物 そうめん汁 デザート: ヨーグルト	のり佃煮	たらすり身・卵・ねぎ 人参・キャベツ・カニカマ そうめん・なると トマト・きゅうり	牛乳	牛乳	13歳-(kcal)	572	392
				・	・	タンパク質(g)	24.7	22.3
				お菓子	お菓子	脂質(g)	14.5	12.3
						塩分(g)	2.5	1.9
23 (木)	豆腐の変わり揚げ ボイルサラダ さつま汁 デザート: ヨーグルト	トマト サラダ	豆腐・しらす・人参 わかめ・キャベツ さつまいも・鶏肉・ねぎ ピーマン・トマト	牛乳	牛乳	13歳-(kcal)	548	360
				・	・	タンパク質(g)	23.1	20.9
				お菓子	お菓子	脂質(g)	20.3	15.0
						塩分(g)	1.4	1.4
24 (金)	中華風うま煮 チーズ納豆 わかめみそ汁 デザート: みかんヨーグルト	酢の物	豚肉・芝エビ・玉ねぎ 人参・さやいんげん しめじ・納豆・チーズ わかめ・ねぎ・油揚げ	牛乳	牛乳	13歳-(kcal)	632	477
				・	・	タンパク質(g)	24.5	22.4
				お菓子	お菓子	脂質(g)	22.7	20.6
						塩分(g)	2.0	2.0
25 (土)	コーン入りカレー 白菜酢の物 デザート: ヨーグルト	湯豆腐	豚肉・じゃがいも コーン缶・人参・玉ねぎ 福神漬・白菜・きゅうり わかめ・カニカマ	牛乳	お茶	13歳-(kcal)	506	309
				・	・	タンパク質(g)	20.9	14.5
				お菓子	お菓子	脂質(g)	16.0	12.2
						塩分(g)	2.5	3.2
27 (月)	洋風煮込みうどん 三色サラダ デザート: ヨーグルト	小魚の 佃煮	うどん・鶏肉・卵 かまぼこ・ほうれん草 しいたけ・人参 きゅうり・トマト・もやし	牛乳	フルーチェ	13歳-(kcal)	468	240
				・	・	タンパク質(g)	23.3	16.4
				お菓子		脂質(g)	10.0	6.5
						塩分(g)	1.9	1.2
28 (火)	玉ねぎのかき揚げ きゅうりの酢の物 春雨スープ デザート: ヨーグルト	ひじき ご飯	玉ねぎ・ベーコン・みつば きゅうり・わかめ カニカマ・春雨・卵 かまぼこ・なると	牛乳	牛乳	13歳-(kcal)	558	436
				・	・	タンパク質(g)	20.2	17.9
				お菓子	お菓子	脂質(g)	18.1	16.7
						塩分(g)	1.6	1.8
30 (木)	豚肉のさっぱり焼き 青のり風味のポテトサラダ 豆腐のすまし汁 デザート: みかんヨーグルト	ゆで ブロッコ リー	豚肉・梅干し・キャベツ じゃがいも・人参・きゅうり 青のり・豆腐・ねぎ なると・みかん缶	牛乳	お茶	13歳-(kcal)	475	326
				・	・	タンパク質(g)	19.7	16.1
				お菓子	お菓子	脂質(g)	14.6	15.5
						塩分(g)	1.3	1.8

～ご入園・ご進級おめでとございます～

春の暖かな日ざしの中、新年度がスタートしました。今年も1年間、楽しい昼食やおやつの
時間となるように色々と計画をしていきたいと思っております♪
今年度もどうぞよろしくお願いいたします!!!