



令和8年 4月 献立予定表

山上保育園

※旬の食材—鯖・赤魚・キャベツ・ブロッコリー・かぶ・三つ葉・ふのり・菜の花・アスパラ・ぜんまい
 筍・チンゲン菜・柑橘類（デコポン・甘夏・はるか・清見オレンジなど）いちご

★印は、卵アレルギー除去対象の代替メニューです。

日付	献立名	材料	おやつ	栄養価	おやつ	栄養価
1日	◆ 入園・進級式 ◆					
2日 16日	ぶりの照り焼き スパゲティサラダ 豚汁・果物	ぶり・醤油・みりん スパゲティ・玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・ハム・ノンエッグマヨ 豚肉・大根・人参・ごぼう・じゃが芋・豆腐・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	2日 いちごのステックケーキ 牛乳	エネルギー587キロカロリー 蛋白質23.6g 脂質17.3g/食塩相当量1.5g	16日 フルーツポンチ 揚げせんべい	エネルギー459キロカロリー 蛋白質17.3g 脂質13.5g/食塩相当量1.2g
3日 17日	五目煮 小松菜納豆 チーズ キャベツの味噌汁・果物	鶏肉・ごぼう・こんにやく・干し椎茸・人参・筍・醤油・みりん 小松菜・納豆ごま プロセスチーズ キャベツ・玉ねぎ・しめじ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布	3日 米粉のケーキ 牛乳	エネルギー474キロカロリー 蛋白質16.9g 脂質11.4g/食塩相当量1.5g	17日 ★甘食 牛乳	エネルギー510キロカロリー 蛋白質16.6g 脂質12.9g/食塩相当量1.6g
4日 18日	挽肉カレー コーンサラダ 麦茶・果物	じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚挽肉・カレールウ キャベツ・人参・コーン・ブロッコリー・ノンエッグマヨ 麦茶	4日 フルーツヨーグルト 醤油せんべい	エネルギー556キロカロリー 蛋白質17.8g 脂質11.3g/食塩相当量1.5g	18日 みかんゼリー 醤油せんべい	エネルギー479キロカロリー 蛋白質13.3g 脂質13.2g/食塩相当量1.2g
6日 20日	豚肉甘酢ソテー 野菜のおかか和え じゃが芋汁・果物	豚肉・玉ねぎ・コーン・いんげん・酢・きび砂糖 キャベツ・茎たち・きゅうり・人参・醤油・鰹節 じゃが芋・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布	6日 鮭玄米ご飯 牛乳	エネルギー525キロカロリー 蛋白質20.3g 脂質7.8g/食塩相当量1.2g	20日 菜めし玄米ご飯 牛乳	エネルギー460キロカロリー 蛋白質18.7g 脂質7.6g/食塩相当量1.5g
7日 21日	かじきの竜田揚げ ぜんまい煮 かぶの味噌汁・果物	かじき・生姜・ニンニク・醤油・片栗粉・菜種油 ぜんまい・糸コン・さつま揚げ・人参・まいたけ・醤油・みりん かぶ・かぶの葉・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布	7日 ガトージュコラ 牛乳	エネルギー552キロカロリー 蛋白質21.5g 脂質15.0g/食塩相当量2.1g	21日 米粉のチョコクッキー 牛乳	エネルギー638キロカロリー 蛋白質23.0g 脂質17.4g/食塩相当量2.1g
9日 23日	鯖の味噌焼き マカロニサラダ 豆腐のすまし汁・果物	鯖・味噌・きび砂糖・みりん マカロニ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・ハム・ノンエッグマヨ 豆腐・なると・三つ葉・しめじ・醤油・鰹節・昆布	9日 抹茶蒸しパン 牛乳	エネルギー594キロカロリー 蛋白質23.3g 脂質21.7g/食塩相当量1.9g	23日 スイートポテト 牛乳	エネルギー531キロカロリー 蛋白質21.6g 脂質15.2g/食塩相当量2.1g
10日 24日	竹輪の磯辺揚げ ツナとじゃが芋の煮物 レタスの味噌汁・果物	竹輪・小麦粉・青のり・菜種油 じゃが芋・ツナ缶・玉ねぎ・絹さや・醤油・みりん レタス・玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布	10日 わかめうどん 牛乳	エネルギー550キロカロリー 蛋白質19.5g 脂質12.5g/食塩相当量2.5g	24日 ★クリームパン 牛乳	エネルギー629キロカロリー 蛋白質21.6g 脂質15.8g/食塩相当量2.1g
11日 25日	牛丼 お浸し 大根の味噌汁・果物	牛肉・ごぼう・糸コン・生姜・醤油・きび砂糖 キャベツ・ほうれん草・きゅうり・人参・醤油 大根・玉ねぎ・しめじ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布	11日 りんごゼリー 揚げせんべい	エネルギー413キロカロリー 蛋白質14.5g 脂質11.5g/食塩相当量1.6g	25日 牛乳プリン 塩せんべい	エネルギー415キロカロリー 蛋白質14.9g 脂質9.5g/食塩相当量1.7g
13日 27日	★アスパラと牛肉のオムレツ シルバーサラダ なめこの味噌汁・果物	アスパラ・牛肉・人参・玉ねぎ・生クリーム・トマトケチャップ 春雨・人参・玉ねぎ・コーン・ハム・きゅうり・ノンエッグマヨ なめこ・豆腐・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	13日 炊き込み玄米ご飯 牛乳	エネルギー610キロカロリー 蛋白質21.2g 脂質17.0g/食塩相当量1.7g	27日 肉まん 牛乳	エネルギー565キロカロリー 蛋白質21.9g 脂質17.9g/食塩相当量2.2g
14日 28日	鯖のトマト味噌煮 磯辺浸し 根菜汁・果物	鯖・トマト・味噌・きび砂糖 キャベツ・菜の花・人参・きゅうり・醤油・刻み海苔 里芋・大根・人参・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布	14日 ★カップケーキ 牛乳	エネルギー525キロカロリー 蛋白質19.0g 脂質16.9g/食塩相当量2.4g	28日 そばろ玄米ご飯 牛乳	エネルギー644キロカロリー 蛋白質22.2g 脂質18.7g/食塩相当量2.4g
8日	鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ ふのりの味噌汁・果物	鶏肉・マーマレード・醤油 大根・人参・きゅうり・コーン・ハム・白ごま・ノンエッグマヨ ふのり・玉ねぎ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	8日 ナポリタン 牛乳	エネルギー637キロカロリー 蛋白質23.5g 脂質18.4g/食塩相当量2.4g	4月アレルギー対応食 <昼食> 4/13と4/27 アスパラと牛肉のオムレツ → 牛肉とアスパラの炒め物 (牛肉・アスパラ・玉ねぎ しめじ・醤油・きび砂糖) <おやつ> 4/14 カップケーキ → クロワッサン 4/17 甘食 → いちごのカップケーキ 4/24 クリームパン → ジャムパン	
15日	牛肉と筍の煮物 野菜の海苔和え もやしの味噌汁・果物	牛肉・筍・しめじ・糸コン・醤油・きび砂糖 キャベツ・ほうれん草・きゅうり・人参・醤油・板海苔 もやし・玉ねぎ・人参・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	15日 ツナサンドパン 牛乳	エネルギー554キロカロリー 蛋白質20.5g 脂質17.4g/食塩相当量2.5g		
30日	赤魚の粕付け焼き 切り昆布の煮物 チンゲン菜の味噌汁・果物	赤魚・粕・塩 切り昆布・干し椎茸・竹輪・ごぼう・糸コン・人参・帆立缶・醤油・みりん チンゲン菜・玉ねぎ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	30日 豆腐パン ヨーグルトドリンク	エネルギー493キロカロリー 蛋白質19.8g 脂質7.4g/食塩相当量1.5g		
22日 誕生会	彩野菜の玄米ご飯 豚ヒレカツ 春野菜のお浸し わかめスープ・果物	人参・かぼちゃ・きゅうり・玄米・塩 豚ひれ・小麦粉・パン粉・菜種油 菜の花・アスパラ・キャベツ・人参・醤油 わかめ・玉ねぎ・生しいたけ・白ごま・醤油	22日 いちごプリン 塩せんべい	エネルギー413キロカロリー 蛋白質16.1g 脂質15.9g/食塩相当量2.4g		

※0～2歳児の主食は、園で準備します。 3～5歳児は主食をご持参下さい。

◎お米は土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は、食材等の都合により変更することがあります。

※栄養価は、持参用ご飯110gを想定
果物はいちごで計算

