



# 2026年4月 浜寺太陽幼稚園メニュー（1号）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	
9	木	けんちんうどん ごまネースサラダ フルーツ（バナナ）	うどん さつまいも・マヨネースタイプ(卵不使用)・白ごま	鶏肉・生揚げ 平天	大根・小松菜・人参 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	だし・白だし 塩	
10	金	醤油ラーメン 切干大根のスタミナ和え フルーツ（オレンジ）	ラーメン・油 砂糖	豚肉 ちくわ	人参・チンゲン菜・キャベツ 切干大根・赤ピーマン・さやいんげん・にんにく オレンジ	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 醤油・塩	
13	月	ウインナーピラフ メンチカツ じゃがいもと小松菜の中華スープ フルーツ（黄桃）	米(国産)・油 油 じゃが芋	ウインナー メンチカツ	玉ねぎ・コーン・グリーンピース 小松菜 黄桃(缶詰)	コンソメ・塩 鶏がらスープ	
14	火	サバの塩焼 ほうれん草ともやしのお浸し かやくごはん お麩とわかめの味噌汁 フルーツ（みかん）	油 米(国産)・押麦 おつゆ麩	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	しめじ・ほうれん草・太もやし 人参・干しいたけ・さやいんげん わかめ みかん(缶詰)	塩 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし	
15	水	スパゲティミートソース さっぱりサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・にんにく・ドライパセリ 大根・人参・キャベツ・レモン果汁 パイン・黄桃(缶詰)	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 酢・塩・醤油	
16	木	鶏肉の塩こうじ焼 ひじき煮 ごはん わかめともやしの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油 砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース わかめ・太もやし オレンジ	塩こうじ 和風だし・醤油・本みりん だし	
17	金	カレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・白菜 フルーツカクテル(缶詰)	カレーウ トマトケチャップ・コンソメ	
20	月	牛肉コロッケ 納豆和え ごはん 人参とカリフラワーのスープ フルーツ（黄桃）	牛肉コロッケ・油 米(国産)	納豆	オクラ・にんにく・塩昆布 人参・大根 黄桃(缶詰)	醤油 コンソメ	
21	火	白身魚のレモン醤油ソース ウインナーと野菜のソテー ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ（みかん）	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油 米(国産)	たら ウインナー 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ ほうれん草・太もやし・ひじき・にんにく 人参・白菜 オレンジ	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ	
22	★水	クリームシチュー ツナとキャベツのサラダ ロールパン プリンアラモード	じゃが芋・油 油・砂糖 ロールパン プリン(豆乳クリーム入)・ホイップクリーム	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・太もやし 黄桃(缶詰)	クリームシチューミックス 醤油・酢	
23	木	きつねうどん ちくわ入りサラダ フルーツ（バナナ）	うどん	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ コーン・ブロッコリー・玉ねぎ バナナ	だし・白だし 減塩和風ドレッシング	
24	金	麻婆丼 ひじき入りナムル 人参と白菜の中華スープ フルーツ（オレンジ）	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ ほうれん草・太もやし・ひじき・にんにく 人参・白菜 オレンジ	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ	
27	月	アジフライ 和風れんこんサラダ ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ（黄桃）	油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) 花麩	あじフライ	れんこん・コーン・人参 わかめ 黄桃(缶詰)	中濃ソース 醤油 だし・醤油・本みりん・塩	
28	火	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ ごはん もやしと人参のスープ フルーツ（りんご）	でん粉・油 緑豆春雨・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	しょうが ほうれん草・赤ピーマン 太もやし・人参 りんご	醤油・料理酒 塩 コンソメ	
30	木	五目チャーハン 春巻 コーンとチンゲン菜の中華スープ フルーツ（みかん）	米(国産)・油 油	豚肉	玉ねぎ・人参 春巻 コーン・ブロッコリー みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ	
			栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
			平均栄養価	364kcal	12.4g	9.0g	56mg

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



# 2026年4月 浜寺太陽幼稚園メニュー（2号）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主に熱や力のもとになるもの	主にかたをつくるもの	主にかたの調子を整えるもの	その他	
1	水	白身魚の旨煮 サイコロ高野の煮物 わかめごはん お麩とほうれん草の味噌汁 フルーツ（りんご）	砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	黄金がれい 凍り豆腐  赤みそ・白みそ	しょうが 人参・グリーンピース わかめご飯の素 ほうれん草 りんご	ウスターソース・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒  だし	
2	木	味噌ラーメン 蒸しシューマイ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油	豚肉・赤みそ しゅうまい	キャベツ・人参・コーン・にんにく・しょうが  バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩  	
3	金	鶏肉と野菜の洋風炒め れんこんチップス ごはん ブロッコリーと白菜のスープ フルーツ（みかん）	油 油 米(国産) 	鶏肉	玉ねぎ・人参・太もやし・ピーマン・干しいたけ れんこん  ブロッコリー・白菜 みかん(缶詰)	コンソメ・醤油 塩・コンソメ  コンソメ	
6	月	高野豆腐の老ぼろ丼 キャベツと大根のおかか和え 花麩のすまし汁 フルーツ（黄桃）	米(国産)・油・砂糖・でん粉  花麩	凍り豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく かつお節	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース・のり キャベツ・大根・黄ピーマン ほうれん草 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩	
7	火	白身魚のマヨネーズ焼 小松菜と白菜のごま和え ごはん 油揚げとかぼちゃの味噌汁 フルーツ（りんご）	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま 米(国産)	たら  油揚げ・赤みそ・白みそ	小松菜・白菜  かぼちゃ りんご 	塩 醤油・本みりん・和風だし  だし	
8	水	ケチャップライス しらすとキャベツのサラダ 野菜コロッケ ブロッコリーともやしのスープ フルーツ（みかん）	米(国産)・押麦・油 砂糖・油 野菜コロッケ・油	鶏ひき肉 しらす	人参・玉ねぎ・グリーンピース 赤ピーマン・キャベツ  ブロッコリー・太もやし みかん(缶詰)	トマトケチャップ・コンソメ・塩 酢・醤油  コンソメ 	
9	木	けんちんうどん ごまネーズサラダ フルーツ（バナナ）	うどん さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	鶏肉・生揚げ 平天	大根・小松菜・人参 玉ねぎ・ドライバセリ バナナ	だし・白だし 塩	
10	金	醤油ラーメン 切干大根のスタミナ和え フルーツ（オレンジ）	ラーメン・油 砂糖	豚肉 ちくわ	人参・チンゲン菜・キャベツ 切干大根・赤ピーマン・さやいんげん・にんにく オレンジ	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 醤油・塩	
13	月	ウインナーピラフ メンチカツ じゃがいもと小松菜の中華スープ フルーツ（黄桃）	米(国産)・油 油 じゃが芋	ウインナー メンチカツ	玉ねぎ・コーン・グリーンピース  小松菜 黄桃(缶詰)	コンソメ・塩  鶏がらスープ	
14	火	サバの塩焼 ほうれん草ともやしのお浸し かやくごはん お麩とわかめの味噌汁 フルーツ（みかん）	油 米(国産)・押麦 おつゆ麩	さば  油揚げ 赤みそ・白みそ	しめじ・ほうれん草・太もやし 人参・干しいたけ・さやいんげん わかめ みかん(缶詰)	塩 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし	
15	水	スパゲティミートソース さっぱりサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・にんにく・ドライバセリ 大根・人参・キャベツ・レモン果汁 パイン・黄桃(缶詰)	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 酢・塩・醤油	
16	木	鶏肉の塩こうじ焼 ひじき煮 ごはん わかめともやしの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油 砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ  赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース  わかめ・太もやし オレンジ	塩こうじ 和風だし・醤油・本みりん  だし	
17	金	カレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉 ヨーグルト 	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・白菜 フルーツカクテル(缶詰)	カレールウ トマトケチャップ・コンソメ	
20	月	牛肉コロッケ 納豆和え ごはん 人参とカリフラワーのスープ フルーツ（黄桃）	牛肉コロッケ・油 米(国産)	納豆	オクラ・にんにく・塩昆布  人参・大根 黄桃(缶詰)	醤油  コンソメ	
21	火	白身魚のレモン醤油ソース ウインナーと野菜のソテー ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ（みかん）	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油 米(国産)	たら ウインナー  豆腐・赤みそ・白みそ	レモン果汁 小松菜・コーン・人参  わかめ みかん(缶詰) 	塩・酢・醤油・本みりん コンソメ  だし	
★ 22	水	クリームシチュー ツナとキャベツのサラダ ロールパン プリンアラモード	じゃが芋・油 油・砂糖 ロールパン プリン（豆乳クリーム入）・ホイップクリーム	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・太もやし  黄桃(缶詰)	クリームシチューミックス 醤油・酢	
23	木	きつねうどん ちくわ入りサラダ フルーツ（バナナ）	うどん	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ コーン・ブロッコリー・玉ねぎ バナナ	だし・白だし 減塩和風ドレッシング  	
24	金	麻婆丼 ひじき入りナムル 人参と白菜の中華スープ フルーツ（オレンジ）	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ ほうれん草・太もやし・ひじき・にんにく 人参・白菜 オレンジ	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ	
27	月	アジフライ 和風れんこんサラダ ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ（黄桃）	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 花麩	あじフライ	れんこん・コーン・人参  わかめ 黄桃(缶詰)	中濃ソース 醤油  だし・醤油・本みりん・塩	
28	火	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ ごはん もやしと人参のスープ フルーツ（りんご）	でん粉・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	しょうが ほうれん草・赤ピーマン  太もやし・人参 りんご 	醤油・料理酒 塩  コンソメ	
30	木	五目チャーハン 春巻 コーンとチンゲン菜の中華スープ フルーツ（みかん）	米(国産)・油 油	豚肉	玉ねぎ・人参 春巻 コーン・ブロッコリー みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩  鶏がらスープ	
			栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
			平均栄養価	358kcal	12.7g	8.5g	55mg

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



# 2026年4月 浜寺太陽幼稚園メニュー（3号）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1	水	白身魚の旨煮 サイコロ高野の煮物 わかめごはん お麩とほうれん草の味噌汁 フルーツ（りんご）	砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	黄金がれい 凍り豆腐  赤みそ・白みそ	しょうが 人参・グリーンピース わかめご飯の素 ほうれん草 りんご	ウスターソース・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒  だし	
2	木	味噌ラーメン 蒸しシューマイ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油	豚肉・赤みそ しゅうまい	キャベツ・人参・コーン・にんにく・しょうが  バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩	
3	金	鶏肉と野菜の洋風炒め れんこんチップス ごはん ブロッコリーと白菜のスープ フルーツ（みかん）	油 油 米(国産)	鶏肉	玉ねぎ・人参・太もやし・ピーマン・干しいたけ れんこん  ブロッコリー・白菜 みかん(缶詰)	コンソメ・醤油 塩・コンソメ  コンソメ	
6	月	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツと大根のおかか和え 花麩のすまし汁 フルーツ（黄桃）	米(国産)・油・砂糖・でん粉  花麩	凍り豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく かつお節	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース・のり キャベツ・大根・黄ピーマン ほうれん草 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩	
7	火	白身魚のマヨネーズ焼 小松菜と白菜のごま和え ごはん 油揚げとかぼちゃの味噌汁 フルーツ（りんご）	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま 米(国産)	たら  油揚げ・赤みそ・白みそ	小松菜・白菜  かぼちゃ りんご	塩 醤油・本みりん・和風だし  だし	
8	水	ケチャップライス しらすとキャベツのサラダ 野菜コロッケ ブロッコリーともやしのスープ フルーツ（みかん）	米(国産)・押麦・油 砂糖・油 野菜コロッケ・油	鶏ひき肉 しらす	人参・玉ねぎ・グリーンピース 赤ピーマン・キャベツ  ブロッコリー・太もやし みかん(缶詰)	トマトケチャップ・コンソメ・塩 酢・醤油  コンソメ	
9	木	けんちんうどん ごまネーズサラダ フルーツ（バナナ）	うどん さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	鶏肉・生揚げ 平天	大根・小松菜・人参 玉ねぎ・ドライハセリ バナナ	だし・白だし 塩	
10	金	醤油ラーメン 切干大根のスタミナ和え フルーツ（オレンジ）	ラーメン・油 砂糖	豚肉 ちくわ	人参・チンゲン菜・キャベツ 切干大根・赤ピーマン・さやいんげん・にんにく オレンジ	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 醤油・塩	
13	月	ウインナーピラフ メンチカツ じゃがいもと小松菜の中華スープ フルーツ（黄桃）	米(国産)・油 油 じゃが芋	ウインナー メンチカツ	玉ねぎ・コーン・グリーンピース  小松菜 黄桃(缶詰)	コンソメ・塩  鶏がらスープ	
14	火	サバの塩焼 ほうれん草ともやしのお浸し かやくごはん お麩とわかめの味噌汁 フルーツ（みかん）	油 米(国産)・押麦 おつゆ麩	さば  油揚げ 赤みそ・白みそ	しめじ・ほうれん草・太もやし 人参・干しいたけ・さやいんげん わかめ みかん(缶詰)	塩 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし	
15	水	スパゲティミートソース さっぱりサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・にんにく・ドライハセリ 大根・人参・キャベツ・レモン果汁 パイン・黄桃(缶詰)	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 酢・塩・醤油	
16	木	鶏肉の塩こうじ焼 ひじき煮 ごはん わかめともやしの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油 砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ  赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース  わかめ・太もやし オレンジ	塩こうじ 和風だし・醤油・本みりん  だし	
17	金	カレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・白菜 フルーツカクテル(缶詰)	カレールーウ トマトケチャップ・コンソメ	
20	月	牛肉コロッケ 納豆和え ごはん 人参とカリフラワーのスープ フルーツ（黄桃）	牛肉コロッケ・油 米(国産)	納豆	オクラ・にんにく・塩昆布  人参・大根 黄桃(缶詰)	醤油  コンソメ	
21	火	白身魚のレモン醤油ソース ウインナーと野菜のソテー ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ（みかん）	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油 米(国産)	たら ウインナー  豆腐・赤みそ・白みそ	レモン果汁 小松菜・コーン・人参  わかめ みかん(缶詰)	塩・酢・醤油・本みりん コンソメ  だし	
22	★水	クリームシチュー ツナとキャベツのサラダ ロールパン プリンアラモード	じゃが芋・油 油・砂糖 ロールパン プリン（豆乳クリーム入）・ホイップクリーム	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・太もやし  黄桃(缶詰)	クリームシチューミックス 醤油・酢	
23	木	きつねうどん ちくわ入りサラダ フルーツ（バナナ）	うどん	味噌汁油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ コーン・ブロッコリー・玉ねぎ バナナ	だし・白だし 減塩和風ドレッシング	
24	金	麻婆丼 ひじき入りナムル 人参と白菜の中華スープ フルーツ（オレンジ）	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ ほうれん草・太もやし・ひじき・にんにく 人参・白菜 オレンジ	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ	
27	月	アジフライ 和風れんこんサラダ ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ（黄桃）	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 花麩	あじフライ	れんこん・コーン・人参  わかめ 黄桃(缶詰)	中濃ソース 醤油  だし・醤油・本みりん・塩	
28	火	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ ごはん もやしと人参のスープ フルーツ（りんご）	でん粉・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	しょうが ほうれん草・赤ピーマン  太もやし・人参 りんご	醤油・料理酒 塩  コンソメ	
30	木	五目チャーハン 春巻 コーンとチンゲン菜の中華スープ フルーツ（みかん）	米(国産)・油 油	豚肉	玉ねぎ・人参 春巻 コーン・ブロッコリー みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩  鶏がらスープ	

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	385kcal	12.9g	9.8g	89mg

月＝マンナビスケット      火＝ソフトせんべい  
 水＝マンナウエハース      木＝やわらかおかき(のり塩)  
 金＝星たべよ      全種類      卵を含まないお菓子です

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。

# 2026年4月 浜寺太陽幼稚園 午後おやつメニュー（3号・完了期）

※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立	材料
1	水	シュガートースト 牛乳	食パン・マーガリン グラニュー糖 牛乳
2	木	ツナマヨおにぎり 牛乳	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・醤油 牛乳
3	金	ウインナー蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・ウインナー 牛乳
6	月	アップルフルーツゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 みかん(缶詰) 牛乳
7	火	みたらしまカロニ 牛乳	マカロニ・砂糖 醤油・でん粉 牛乳
8	水	ヨーグルトマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 ヨーグルト・油 牛乳
9	木	昆布おにぎり 牛乳	米(国産) 塩昆布 牛乳
10	金	しらすおにぎり 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 牛乳
13	月	フルーツゼリー 牛乳	ゼラチン・砂糖 フルーツカクテル(缶詰) 牛乳
14	火	かぼちゃマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・マーガリン 豆乳・かぼちゃ 牛乳
15	水	菜飯おにぎり 牛乳	米(国産) 菜めしの素 牛乳
16	木	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
17	金	野菜パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 野菜&果物ジュース・油 牛乳
20	月	ミルク蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油 牛乳
21	火	きなこトースト 牛乳	食パン・マーガリン 砂糖・きな粉 牛乳
22	水	キャロットマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・マーガリン 豆乳・人参 牛乳
23	木	おかかおにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 牛乳
24	金	ふわふわかぼちゃクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・かぼちゃ 牛乳
27	月	マスカットフルーツゼリー 牛乳	マスカットゼリーの素 みかん(缶詰) 牛乳
28	火	そぼろおにぎり 牛乳	米(国産)・鶏ひき肉・油 醤油・砂糖・本みりん 牛乳
30	木	お麩のシュガーラスク 牛乳	おつゆ麩・マーガリン グラニュー糖 牛乳
栄養価平均値			エネルギー167kcal たんぱく質4.7g 脂質5.2g カルシウム89mg

\*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

※午後おやつには全日、無調整牛乳70ccを飲みます。



# 2026年4月 浜寺太陽幼稚園メニュー（完了期）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1	水	白身魚の旨煮 サイコロ高野の煮物 わかめごはん お麩とほうれん草の味噌汁 フルーツ(りんご)	砂糖 砂糖 米(国産) お豆腐	黄金がれい 凍り豆腐  赤みそ・白みそ	しょうが 人参・グリーンピース わかめご飯の素 ほうれん草 りんご	ウスターソース・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒  だし
2	木	味噌ラーメン 蒸しシューマイ フルーツ(バナナ)	ラーメン・油 	豚肉・赤みそ しゅうまい	キャベツ・人参・コーン・にんにく・しょうが  バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩
3	金	鶏肉と野菜の洋風炒め 蒸さつま芋 ごはん ブロッコリーと白菜のスープ フルーツ(みかん)	油 さつま芋 米(国産)	鶏肉	玉ねぎ・人参・太もやし・ピーマン・干しいたけ  ブロッコリー・白菜 みかん(缶詰)	コンソメ・醤油  コンソメ
6	月	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツと大根のおかか和え 花麩のすまし汁 フルーツ(黄桃)	米(国産)・油・砂糖・でん粉  花麩	凍り豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく かつお節	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース・のり キャベツ・大根・黄ピーマン ほうれん草 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
7	火	白身魚のマヨネーズ焼 小松菜と白菜のごま和え ごはん 油揚げとかぼちゃの味噌汁 フルーツ(りんご)	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま 米(国産)	たら  油揚げ・赤みそ・白みそ	小松菜・白菜  かぼちゃ りんご	塩 醤油・本みりん・和風だし  だし
8	水	ケチャップライス しらすとキャベツのサラダ 洋風ミートボール ブロッコリーともやしのスープ フルーツ(みかん)	米(国産)・押麦・油 砂糖・油 油	鶏ひき肉 しらす 肉団子	人参・玉ねぎ・グリーンピース 赤ピーマン・キャベツ  ブロッコリー・太もやし みかん(缶詰)	トマトケチャップ・コンソメ・塩 酢・醤油 コンソメ コンソメ
9	木	けんちんうどん ごまネーズサラダ フルーツ(バナナ)	うどん さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	鶏肉・生揚げ 平天	大根・小松菜・人参 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	だし・白だし 塩
10	金	醤油ラーメン 切干大根のスタミナ和え フルーツ(オレンジ)	ラーメン・油 砂糖	豚肉 ちくわ	人参・チンゲン菜・キャベツ 切干大根・赤ピーマン・さやいんげん・にんにく オレンジ	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 醤油・塩
13	月	ウイナーピラフ 照焼ハンバーグ じゃがいもと小松菜の中華スープ フルーツ(黄桃)	米(国産)・油 油・砂糖・でん粉 じゃが芋	ウイナー ハンバーグ	玉ねぎ・コーン・グリーンピース  小松菜 黄桃(缶詰)	コンソメ・塩 醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ
14	火	サバの塩焼 ほうれん草ともやしのお浸し かやくごはん お麩とわかめの味噌汁 フルーツ(みかん)	油 米(国産)・押麦 お豆腐	さば  油揚げ 赤みそ・白みそ	しめじ・ほうれん草・太もやし 人参・干しいたけ・さやいんげん わかめ みかん(缶詰)	塩 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし
15	水	スパゲティミートソース さっぱりサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・にんにく・ドライパセリ 大根・人参・キャベツ・レモン果汁 パイン・黄桃(缶詰)	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 酢・塩・醤油
16	木	鶏肉の塩こうじ焼 ひじき煮 ごはん わかめともやしの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油 砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ  赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース  わかめ・太もやし オレンジ	塩こうじ 和風だし・醤油・本みりん  だし
17	金	カレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉  ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・白菜 フルーツカクテル(缶詰)	カレールー トマトケチャップ・コンソメ
20	月	肉団子のケチャップ煮 納豆和え ごはん 人参とカリフラワーのスープ フルーツ(黄桃)	油・砂糖・でん粉  米(国産)	肉団子 納豆	玉ねぎ オクラ・にんにく・塩昆布  人参・大根 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ・醤油・ウスターソース 醤油  コンソメ
21	火	白身魚のレモン醤油ソース ウイナーと野菜のソテー ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ(みかん)	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油 米(国産)	たら ウイナー  豆腐・赤みそ・白みそ	レモン果汁 小松菜・コーン・人参  わかめ みかん(缶詰)	塩・酢・醤油・本みりん コンソメ  だし
★ 22	水	クリームシチュー ツナとキャベツのサラダ ロールパン プリンアラモード	じゃが芋・油 油・砂糖 ロールパン プリン(豆乳クリーム入)・ホイップクリーム	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・太もやし  黄桃(缶詰)	クリームシチューミックス 醤油・酢
23	木	きつねうどん ちくわ入りサラダ フルーツ(バナナ)	うどん	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青花 コーン・ブロッコリー・玉 バナナ	だし・白だし 減塩和風ドレッシング
24	金	麻婆丼 ひじき入りナムル 人参と白菜の中華スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ ほうれん草・太もやし・ひじき・にんにく 人参・白菜 オレンジ	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ
27	月	白身魚の旨煮 和風れんこんサラダ ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(黄桃)	砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 花麩	ホキ	しょうが れんこん・コーン・人参  わかめ 黄桃(缶詰)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油  だし・醤油・本みりん・塩
28	火	鶏肉の照焼 春雨サラダ ごはん もやしと人参のスープ フルーツ(りんご)	油・砂糖 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	ほうれん草・赤ピーマン  太もやし・人参 りんご	醤油・本みりん 塩  コンソメ
30	木	五目チャーハン 蒸しシューマイ コーンとチンゲン菜の中華スープ フルーツ(みかん)	米(国産)・油 	豚肉 しゅうまい	玉ねぎ・人参  コーン・ブロッコリー みかん(缶詰)	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩  鶏がらスープ

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

月＝マンナビスケット    火＝ソフトせんべい  
水＝マンナウエハース    木＝やわらかおかき(のり塩)  
金＝星たべよ    全種類 卵を含まないお菓子です

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	375kcal	13.2g	9.0g	92mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。