

令和8年度

こども  
4月の子童夢メニュー

みんなのき三山木こども園 管理栄養士

| 日  | 曜 | 献立名                                        | 使 用 食 材                                   |                                           |                                                  |                                                        | おやつ                                | ☆お知らせ☆         |
|----|---|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------|
|    |   |                                            | 赤                                         | 黄                                         | 緑                                                | その他                                                    |                                    |                |
|    |   |                                            | 血や肉や骨になるもの                                | 熱と力になるもの                                  | 体の調子を整えるもの                                       | 調味料                                                    |                                    |                |
| 1  | 水 | ごはん<br>鶏肉のおかか焼き<br>さっぱり和え<br>のり入りお吸い物      | 鶏肉、かつお節<br><br>刻みのり                       | 三分づき米<br><br>砂糖                           | 大根、人参、生姜<br>白菜、南瓜<br>キャベツ、玉葱、しめじ                 | 濃口醤油、みりん、酒<br>酢、醤油<br>混合だし汁、食塩、醤油                      | 牛乳<br>♪みたらしまカロニ<br>♪ごまこんぶ<br>せんべい  |                |
| 2  | 木 | ごはん<br>酢豚<br><br>ビーフンサラダ<br>わかめのスープ        | 豚肉<br><br>ツナ<br>わかめ                       | 三分づき米<br>砂糖、片栗粉<br><br>ビーフン、ごま油、砂糖<br>ごま油 | 玉葱、ピーマン、生姜<br><br>胡瓜、人参<br>白菜、椎茸、国産冷凍コーン         | 濃口醤油、酒、酢、<br>ケチャップ<br>醤油、酢<br>混合だし汁、醤油、食塩              | 牛乳<br>♪ゼリー<br>♪青のりじゃこ<br>お菓子       |                |
| 3  | 金 | ごはん<br>サケの照り焼き<br>糸昆布和え<br>じゃが芋のみそ汁        | さけ<br>刻み昆布<br>油揚げ                         | 三分づき米<br>砂糖、片栗粉<br>砂糖<br>じゃが芋             | 生姜<br>キャベツ、大根<br>玉葱、小松菜                          | 濃口醤油、みりん、酒<br>醤油<br>混合だし汁、みそ                           | 牛乳<br>♪ショートブレッド<br>♪醤油こんぶ<br>お菓子   |                |
| 4  | 土 | 塩ラーメン                                      | 豚肉                                        | 中華麺                                       | キャベツ、大根、人参、<br>ほうれん草                             | 混合だし汁、食塩、<br>醤油                                        | 牛乳<br>お菓子                          |                |
| 6  | 月 | ごはん<br>鶏肉のレモン塩焼き<br><br>白菜のごま和え<br>大根のすまし汁 | 鶏肉                                        | 三分づき米<br><br>すりごま、砂糖<br>さつま芋              | レモン果汁、キャベツ、生姜<br><br>白菜、小松菜、国産冷凍コーン<br>大根、人参     | 食塩、醤油、酒、<br>こしょう<br>醤油<br>混合だし汁、醤油                     | 牛乳<br>♪梅とろろおにぎり<br>♪甘辛じゃこ<br>お菓子   |                |
| 7  | 火 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>磯和え<br>南瓜のお吸い物           | 豚肉<br><br>刻みのり                            | 三分づき米<br>砂糖<br>じゃが芋、砂糖                    | 生姜、玉葱<br>キャベツ、人参<br>南瓜、もやし、ねぎ                    | 濃口醤油、みりん、酒<br>醤油<br>混合だし汁、食塩、醤油                        | 牛乳<br>♪フライドポテト<br>♪酢こんぶ<br>くだもの    |                |
| 8  | 水 | ライス<br>バーベキューチキン<br>オニオンサラダ<br>コーンスープ      | 鶏肉<br>ツナ、かつお節                             | 三分づき米<br>砂糖<br>油、砂糖<br>じゃが芋               | もやし、にんにく<br>玉葱、キャベツ、人参<br>国産冷凍コーン、コーンペースト、<br>白菜 | ウスターソース、酒<br>醤油、酢、食塩<br>混合だし汁、食塩                       | 牛乳<br>♪くずもち<br>♪炒りじゃこ<br>お菓子       |                |
| 9  | 木 | ごはん<br>サワラの西京焼き<br>梅おかか和え<br>さつま汁          | さわら<br>かつお節<br>油揚げ                        | 三分づき米<br>砂糖<br>砂糖<br>さつま芋                 | 梅肉、白菜、南瓜、人参<br>大根、ごぼう                            | 白みそ、みりん、酒<br>醤油<br>煮干だし汁、みそ                            | 牛乳<br>♪スパゲティナポリタン<br>♪甘辛こんぶ<br>お菓子 |                |
| 10 | 金 | ハヤシライス<br><br>焼き芋<br>ごま塩サラダ                | 豚肉                                        | 三分づき米、砂糖、片栗粉<br><br>さつま芋、油<br>油、砂糖、ごま     | 玉葱、しめじ、人参、<br>トマトピューレ<br><br>キャベツ、大根、ピーマン        | 豚骨だし汁、<br>ケチャップ、<br>ウスターソース、<br>濃厚ソース、濃口醤油<br><br>食塩、酢 | 牛乳<br>♪南瓜スコーン<br>♪ごまじゃこ<br>お菓子     |                |
| 11 | 土 | 鶏肉のあんかけ丼                                   | 鶏肉                                        | 三分づき米、片栗粉                                 | 白菜、大根、人参、ほうれん草                                   | 混合だし汁、醤油、食塩                                            | 牛乳<br>お菓子                          |                |
| 13 | 月 | ごはん<br>豚肉の青のり焼き<br>高野豆腐の煮物<br><br>うすくず汁    | 豚肉、青のり<br>高野豆腐、油揚げ<br><br>とろろ昆布、<br>絹ごし豆腐 | 三分づき米<br><br>砂糖<br><br>こんにゃく、片栗粉          | 玉葱、生姜<br>小松菜、人参<br><br>白菜、大根                     | 醤油、みりん、酒<br>混合だし汁、醤油、<br>みりん<br>混合だし汁、醤油、<br>みりん、食塩    | 牛乳<br>♪ソース焼きそば<br>こんぶ<br>お菓子       | ☆3歳以上児☆<br>弁当日 |



15(水) 誕生会《4月もりもり献立》

【3歳以上児対象】  
弁当日 13日(月)・27日(月)  
♪おやつビュッフェ♪ 22日(水)

誕生会の日の昼ごはんは「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、3歳以上児には、エプロンタイムとして食材にまつわる話や紹介を行っています。  
元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容がもり沢山の献立です。

新年度初めのもりもり献立は、子ども達の大好きな鶏肉の唐揚げが登場します！  
また、旬のキャベツやじゃが芋は春雨と和えて「春雨と春野菜の和え物」、たけのこを「たけのこ入りすまし汁」として登場します。

【旬の野菜やくだもの】

たけのこ キャベツ ごぼう  
じゃが芋 にら 切り干し大根  
清見オレンジ デコボン など

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

・醤油 → 薄口醤油  
・砂糖 → 三温糖  
・酢 → 米酢  
・みそ → 本醸造国産原料の甘みそ  
・油 → 米油  
・混合だし汁 → いわし、さばの混合だし汁  
・(刻) → 咀嚼能力が未発達の為、きざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)

・♪ → 手作りのおやつマーク  
・◎ → 3歳以上児は好きなものを選べます。  
・★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品  
(みんなのき三山木こども園4月現在)  
\*おやつは、(該当の方に)個別にお伝えします。  
・栄養価 → 昼食・おやつの日当たりの月平均  
(上段：以上児 5歳児・下段：未満児 2歳児)

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    |
|---------|-------|-------|
| 559kcal | 23.6g | 18.6g |
| 429kcal | 18.0g | 14.4g |



令和8年度

こども  
4月の子童夢メニュー

みんなのき三山木こども園 管理栄養士

| 日  | 曜 | 献立名                                                  | 使 用 食 材                |                                               |                                                  |                                                               | おやつ                                 | ☆お知らせ☆              |
|----|---|------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
|    |   |                                                      | 赤                      | 黄                                             | 緑                                                | その他                                                           |                                     |                     |
|    |   |                                                      | 血や肉や骨になるもの             | 熱と力になるもの                                      | 体の調子を整えるもの                                       | 調味料                                                           |                                     |                     |
| 14 | 火 | ごはん<br>鶏肉のすき焼き風炒め<br>わかめの酢の物<br>小松菜のみそ汁              | 鶏肉<br>わかめ              | 三分づき米<br>砂糖、油<br>砂糖                           | 椎茸、玉葱<br>キャベツ、人参<br>小松菜、南瓜                       | 醤油、みりん、酒<br>酢、醤油、食塩<br>混合だし汁、みそ                               | 牛乳<br>♪さつま芋のきな粉和え<br>♪ゆかりじゃこ<br>チーズ |                     |
| 15 | 水 | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>春雨と春野菜の和え物<br><br>たけのこ入りすまし汁        | 鶏肉                     | 三分づき米<br>片栗粉、油<br>春雨、じゃが芋、砂糖、<br>ごま油          | 生姜<br>キャベツ、人参<br><br>たけのこ、大根、小松菜                 | 醤油、みりん、酒<br>醤油<br><br>混合だし汁、醤油                                | ヨーグルト<br>♪ごまこんぶ<br>クラッカージャムサンド      | ☆誕生会☆               |
| 16 | 木 | ごはん<br>カレイの煮物<br><br>きんぴらそばろ春雨<br>青のり和え              | かれい<br><br>豚ひき肉<br>青のり | 三分づき米<br><br>春雨、砂糖、油<br>砂糖                    | ねぎ、生姜<br><br>ごぼう、小松菜、にんにく<br>白菜、えのきたけ、人参         | 混合だし汁、醤油、<br>みりん、酒<br>濃口醤油、みりん<br>醤油                          | 牛乳<br>♪きな粉ケーキ<br>♪炒りじゃこ<br>お菓子      |                     |
| 17 | 金 | 椎茸だしの<br>カレーうどん<br>オニオンリング<br><br>キャベツと昆布の<br>うまダレ和え | 鶏肉、油揚げ<br><br><br>刻み昆布 | うどん、砂糖、片栗粉<br><br>片栗粉、米粉、油<br><br>砂糖、ごま油      | 白菜、人参、干椎茸、ねぎ<br><br>玉葱<br><br>キャベツ、大根、赤パプリカ      | 椎茸だし汁、カレー粉、<br>濃口醤油、みりん<br>食塩、こしょう、<br>ベーキングパウダー<br>醤油        | 牛乳<br>♪ピラフ<br>♪バリバリこんぶ<br>お菓子       |                     |
| 18 | 土 | 中華丼                                                  | 豚肉                     | 三分づき米、片栗粉、<br>ごま油                             | 白菜、人参、大根、小松菜、生姜                                  | 混合だし汁、みりん、<br>醤油、酒、食塩                                         | 牛乳<br>お菓子                           |                     |
| 20 | 月 | ごはん<br>白菜たっぷり八宝菜<br><br>ビーフン炒め<br><br>ささみのごまナムル      | 豚肉<br><br><br>ささみ      | 三分づき米<br>片栗粉<br><br>ビーフン、ごま油<br><br>砂糖、ごま、ごま油 | 白菜、チンゲン菜、人参、生姜<br><br>小松菜、エリンギ、にんにく<br><br>大根、胡瓜 | 混合だし汁、醤油、酒、<br>食塩<br>醤油、みりん、酒、<br>食塩、こしょう<br>醤油、酢             | 牛乳<br>♪フライドおさつ<br>♪甘辛じゃこ<br>お菓子     |                     |
| 21 | 火 | ごはん<br>サケのちゃんちゃん焼き<br>白菜の甘酢和え<br>かき玉汁                | さけ<br><br>★卵           | 三分づき米<br>砂糖<br>砂糖                             | キャベツ<br>白菜、しめじ、人参<br>大根、小松菜                      | みそ、みりん、酒<br>酢、食塩<br>混合だし汁、醤油、<br>みりん                          | 牛乳<br>♪ほうじ茶ケーキ<br>♪醤油こんぶ<br>お菓子     |                     |
| 22 | 水 | ごはん<br>鶏肉のゆかり焼き<br><br>ひじきの煮物<br>玉葱のみそ汁              | 鶏肉<br><br>油揚げ          | 三分づき米<br><br>砂糖、ごま油<br>さつま芋                   | 大根、生姜<br><br>ひじき、国産冷凍コーン<br>玉葱、人参                | ゆかり、醤油、みりん、<br>酒<br>濃口醤油<br>混合だし汁、みそ                          | 牛乳<br>ドーナツ<br>♪炒りじゃこ<br>お菓子         | ☆3歳以上児☆<br>おやつビュッフェ |
| 23 | 木 | ライス<br>ハンバーグ<br><br>キャベツのサラダ<br>カレースープ               | 豚ひき肉、鶏ひき肉              | 三分づき米<br><br>砂糖、油<br>片栗粉                      | 玉葱、生姜<br><br>キャベツ、南瓜<br>もやし、小松菜、しめじ              | 食塩、こしょう、<br>ケチャップ、酒<br>酢、食塩、こしょう<br>混合だし汁、カレー粉、<br>醤油、食塩、こしょう | 牛乳<br>♪焼きうどん<br>♪酢こんぶ<br>お菓子        |                     |
| 24 | 金 | ごはん<br>鶏肉と大根の煮物<br><br>南瓜の塩焼き<br>きな粉白和え              | 鶏肉<br><br>絹ごし豆腐、きな粉    | 三分づき米<br>しらたき、砂糖<br><br>油<br>こんにゃく、砂糖         | 大根、椎茸、人参、生姜<br><br>南瓜<br>白菜、ほうれん草                | 混合だし汁、濃口醤油、<br>みりん、酒<br>食塩<br>醤油                              | 牛乳<br>♪ゆかりおにぎり<br>♪ごまじゃこ<br>お菓子     |                     |
| 25 | 土 | ミートごはん                                               | 豚ひき肉                   | 三分づき米、じゃが芋、<br>砂糖、油、片栗粉                       | 玉葱、人参、ほうれん草、<br>トマトピューレ                          | ケチャップ、<br>濃厚ソース、<br>ウスターソース、<br>濃口醤油                          | 牛乳<br>お菓子                           |                     |
| 27 | 月 | ごはん<br>カレイのガーリック焼き<br>南瓜のマッシュサラダ<br>オニオンスープ          | かれい                    | 三分づき米<br>片栗粉<br>砂糖、油<br>片栗粉                   | にんにく<br>南瓜、胡瓜、人参<br>玉葱、椎茸、小松菜、パセリ                | 食塩、酒、こしょう<br>食塩、酢、こしょう<br>混合だし汁、醤油、<br>食塩                     | 牛乳<br>♪黒ごまケーキ<br>♪甘辛こんぶ<br>くだもの     | ☆3歳以上児☆<br>弁当日      |
| 28 | 火 | 豚骨みそラーメン<br>ふかし芋<br>中華和え                             | 豚肉                     | 中華麺<br>さつま芋<br>ごま油                            | キャベツ、もやし、国産冷凍コーン<br><br>白菜、大根、人参                 | 豚骨だし汁、みそ、酒<br>食塩<br>醤油、酢、みりん、<br>食塩                           | 牛乳<br>♪刻み昆布のおにぎり<br>♪ゆかりじゃこ<br>お菓子  |                     |
| 30 | 木 | ごはん<br>豚肉とピーマンの<br>炒め物<br>ゆかりごま和え<br>中華風スープ          | 豚肉                     | 三分づき米<br>片栗粉、砂糖、油<br><br>じゃが芋、ごま<br>すりごま、片栗粉  | 玉葱、ピーマン、にんにく<br><br>キャベツ、人参<br>白菜、椎茸、にら          | ウスターソース、酒、<br>醤油<br>ゆかり<br>混合だし汁、醤油、<br>食塩、こしょう               | 牛乳<br>♪ミートマカロニ<br>こんぶ<br>お菓子        |                     |

\*季節・近郊の食材を中心に使用していますので、入荷の関係により食材・メニューが変更になることがあります。  
\*三分づき米のミネラル吸収阻害について、園では野菜・海藻類・乳製品・小魚の使用量を増やすなど、ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。