



# 4月 こんだてひょう



2026年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		午前食	午後食	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15	水	ごはん 豆腐のあんかけ煮 みそ汁	しらすチャーハン すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油	豆腐 みそ しらす干し ふ 牛乳	人参 しめじ 白菜 かぼちゃ 小松菜 あさつき キャベツ 果物	
2 16 30	木	ごはん つくね団子と野菜煮 みそ汁	人参ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖	とりひき肉 油揚げ みそ 豆腐 豆乳 牛乳	人参 いんげん かぶ えのきだけ ほうれん草 果物	
3 17	金	ハヤシライス すまし汁	鮭おにぎり みそ汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 デミグラスソース	牛肉 甘塩鮭 みそ	玉ねぎ 人参 しめじ ちんげん菜 白菜 えのきだけ 果物	
4 18	土	煮込みうどん かぼちゃの煮物	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	うどん ロールパン	とり肉 カレイ	人参 ねぎ しめじ 小松菜 かぼちゃ いんげん 果物	
6 20	月	ごはん とり肉と野菜煮 みそ汁	ぞうすい 煮豆 フルーツ 牛乳	米 里芋 金時豆 砂糖	とり肉 ふ みそ カレイ 牛乳	人参 いんげん キャベツ かぶ えのきだけ 小松菜 果物	
7 21	火	納豆ごはん 人参のしらす炒め けんちん汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油	納豆 しらす干し 豆腐 みそ ツナ缶	人参 ねぎ しめじ 大根 ちんげん菜 玉ねぎ 白菜 ワカメ 果物	
8 22	水	ごはん がんも煮 みそ汁	黒糖パン 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 黒糖パン	がんもどき みそ カレイ 牛乳	人参 かぶ 絹さや しめじ 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ 果物	
9 23	木	天然こうぼパン キャベツと肉団子スープ	ワカメごはん みそ汁 フルーツ 牛乳	こうぼパン 油 米	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン ほうれん草 いんげん かぼちゃ ワカメ 果物	
10 24	金	竹の子ごはん 魚のあんかけ煮 みそ汁	煮込みうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 延命茶	米 里芋 うどん	油揚げ あかうお みそ 豚肉	竹の子 人参 かぶ ねぎ えのきだけ しめじ ほうれん草 小松菜 果物	
11 25	土	スパゲッティスープ ブロッコリーソテー	ロールパン 肉団子入りスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ ロールパン	カレイ 豚ひき肉	玉ねぎ しめじ ちんげん菜 白菜 ブロッコリー 人参 果物	
13 27	月	ごはん イタリアンマーボー すまし汁	もずく丼 みそ汁 フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋	豆腐 ベーコン 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ ピーマン トマト缶 かぶ しめじ もずく 人参 ちんげん菜 果物	
14 28	火	ごはん 煮魚 ふきの煮物 みそ汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 そうめん さつま芋	ぎんだら 油揚げ みそ 豚肉	ふき 大根 人参 なす いんげん 果物	



ご入園、ご進級おめでとうございます  
おくれるとよいですね  
4月は、春ならではの食材を入れています  
ちょっと食べづらい、食べ慣れないものもありますが、体験してほしい  
と、思います

新しいクラスに慣れて楽しく保育園生活を

竹の子、ふき、など

