

令和8年度 4月のしょくじ

大津市幼保支援課

日 曜		献 立 名				主 な 材 料			
		午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄	
3	金	牛乳 せんべい	ご飯 さけの塩焼き 切り干し大根の煮物 キャベツとわかめのスープ	魚 焼	牛乳 ビスケット	普通牛乳 さけ（切り身） 油あげ だし（かつお）	切り干し大根 にんじん キャベツ 乾燥わかめ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 ビ [®] スケット・ハ [®] ド [®]	
4	土	牛乳 クラッカー	ご飯 さつま汁 ツナとひじきのサラダ	肉 汁	牛乳 せんべい	普通牛乳 鶏肉（もも皮なし） だし（煮干し） ツナ缶（水煮フレーク）ライト	にんじん 大根 干しいいたけ 葉ねぎ ほしひじき コーン缶詰	クラッカー 精白米 さつまいも 三温糖 ごま油 塩せんべい	
6	月	牛乳 ビスケット	ご飯 ビーフカレー 甘酢キャベツ	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 牛肉もも・脂少	たまねぎ にんじん キャベツ	ビ [®] スケット・ハ [®] ド [®] 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 クラッカー	
7	火	牛乳 せんべい	ご飯 ポークビーンズ キャベツとアスパラのサラダ	豆 煮	牛乳 *おにぎり（手作りひ じきふりかけ）	普通牛乳 大豆（乾） 豚もも・脂少 ちりめんじゃこ かつお節	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ グリーンアスパラガス ほしひじき	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま（白） ごま油	
8	水	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 さわらの塩焼き 三色ごま和え 大根とわかめのすまし汁	魚 焼	牛乳 清見オレンジ ビスケット	普通牛乳 さわら（切り身） だし（かつお）	にんじん もやし きゅうり 大根 乾燥わかめ 葉ねぎ 清見オレンジ	精白米 サラダ油 いりごま（白） 三温糖 ビ [®] スケット・ハ [®] ド [®]	
9	木	牛乳 ふかしいも	ご飯 照り焼きチキン きんぴらごぼう 麴としめじとほうれん草のみそ汁	肉 焼	牛乳 あられ いちご	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし（煮干し）	ごぼう にんじん ぶなしめじ ほうれんそう いちご	さつまいも 精白米 三温糖 サラダ油 いりごま（白） 焼きふ（小町麴） サクッとあられ	
10	金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	豆 炒	牛乳 *フライドポテト	普通牛乳 プロセスチーズ 豆腐（木綿） 豚ひき肉 だし（かつお）	たまねぎ にんじん にら きゅうり キャベツ コーン缶詰	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま油 じゃがいも	
11	土	牛乳 クラッカー	ご飯 肉じゃが煮 きゅうりの酢の物	肉 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 牛肉もも・脂少 だし（かつお） しらす干し	たまねぎ にんじん グリーンピース（冷凍） きゅうり 乾燥わかめ	クラッカー 精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 ビ [®] スケット・ハ [®] ド [®]	
13	月	牛乳 粉ふきいも	ご飯 大豆と切り干しの煮物 三色酢の物	豆 煮	牛乳 ヨーグルト はっさく	普通牛乳 大豆（水煮） 豚もも・脂少 油あげ だし（かつお） ヨーグルト（加糖）	切り干し大根 にんじん 干しいいたけ もやし きゅうり はっさく	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖	
14	火	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 さけのパン粉焼き きゅうりもみ 大根と油揚げのみそ汁	魚 焼	牛乳 *お好み焼き	普通牛乳 さけ（切り身） だし（かつお） 油あげ だし（煮干し） 豚もも・脂少	にんじん パセリ きゅうり 乾燥わかめ 大根 キャベツ 青のり コーン缶詰	精白米 パン粉 サラダ油 いりごま（白） 三温糖 薄力粉（1等） 長芋	
15	水	牛乳 温野菜（スナックえ んどう）	ご飯 ひじき入り卵焼き 小松菜と大根のごま和え もやしとしいたけのスープ	卵 焼	牛乳 ウエハース あまなつ	普通牛乳 鶏卵 だし（かつお）	スナックえんどう ほしひじき にんじん、たまねぎ こまつな 大根、もやし にら 干しいいたけ だし（昆布） あまなつ	精白米 三温糖 サラダ油 いりごま（白） カルデツウエハースいちご	
16	木	牛乳 ふかしいも	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 小魚サラダ	豆 煮	牛乳 *麴のラスク	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし（かつお） しらす干し	たまねぎ にんじん 干しいいたけ グリーンピース（冷凍） キャベツ きゅうり トマト	さつまいも 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 焼きふ（小町麴） バター	
3歳以上児		1人当り - 555kcal	たんぱく質 22.0 g	脂質 16.6 g		3歳未満児	1人当り - 485kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 14.9 g

*は手作りおやつです

日	曜	献立名				主 な 材 料		
		午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
17	金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 鶏肉のから揚げ 春色サラダ わかたけ汁	肉 揚	牛乳 *豆腐ホットケーキ	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお） 豆腐（絹ごし）	しょうが キャベツ きぬさや コーン缶詰 たけのこ（ゆで） 乾燥わかめ だし（昆布）	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
18	土	牛乳 せんべい	ご飯 豚汁 野菜ソテー	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし（煮干し）	にんじん 大根 干ししいたけ 葉ねぎ キャベツ たまねぎ	塩せんべい 精白米 サラダ油 クラッカー
20	月	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉のトマト煮 おじゃこ入酢の物	肉 煮	牛乳 プロセスチーズ なつみかん	普通牛乳 豚もも・脂少 しらす干し だし（かつお） プロセスチーズ	たまねぎ グリーンピース（冷凍） トマト トマト（缶詰） だし（昆布） キャベツ 乾燥わかめ にんじん なつみかん	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖
21	火	牛乳 粉ふきいも	ご飯 変わりオムレツ 金時豆の甘煮 チンゲンサイの中華風スープ	卵 焼	牛乳 *アップルゼリー せんべい	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ しょうが 寒天 アップルジュース	じゃがいも 精白米 サラダ油 金時豆（乾） 三温糖 はるさめ かたくり粉 ごま油 塩せんべい
22	水	牛乳 清見オレンジ	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ アスパラとキャベツのおひたし	肉 煮	牛乳 *きざみ揚げにゅうめ ん	普通牛乳 だし（かつお） 鶏ひき肉 かつお節 油あげ	清見オレンジ かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ グリーンアスパラガス 葉ねぎ だし（昆布）	精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 そうめん（乾）
23	木	牛乳 塩せんべい	ご飯 ハンバーグ ひじき煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁	肉 焼	牛乳 ヨーグルト 温野菜（スナックえ んどう）	普通牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 油あげ だし（かつお） だし（煮干し） ヨーグルト（加糖）	たまねぎ ほしひじき にんじん こまつな スナックえんどう	ソフトせんべい 精白米 パン粉 サラダ油 三温糖
24	金	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 あじのいそべ揚げ いりうの花 キャベツと玉ねぎのスープ	魚 揚	牛乳 クラッカー いちご	普通牛乳 あじ（切り身） おから だし（かつお）	にんじん 青のり 干ししいたけ 葉ねぎ キャベツ たまねぎ いちご	精白米 薄力粉（1等） サラダ油 三温糖 クラッカー
25	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 もやしサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 豆腐（木綿） 豚もも・脂少 だし（かつお）	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ 干ししいたけ もやし きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 塩せんべい
27	月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 キャベツのごま酢和え	肉 煮	牛乳 クラッカー あまなつ	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお）	大根 にんじん 干ししいたけ キャベツ きゅうり 乾燥わかめ あまなつ	精白米 しらたき サラダ油 いりごま（白） 三温糖 クラッカー
28	火	牛乳 温野菜（スナックえ んどう）	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め ごぼうサラダ	肉 炒	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ きな粉	スナックえんどう キャベツ パプリカ にら ごぼう きゅうり にんじん コーン缶詰	精白米 ごま油 三温糖 マヨネーズタイプ調味料 いりごま（白） マカロニ（乾）
30	木	牛乳 ビスケット	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 わかめサラダ	魚 煮	牛乳 *おにぎり（おかか）	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし（かつお） かつお節	大根 にんじん たまねぎ きぬさや 乾燥わかめ きゅうり キャベツ	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも 三温糖 サラダ油 いりごま（白）