

2026年

4月のこんだて



【うじな保育園】

日付	曜日	朝間食	昼食	昼間食	主な材料と体内での働き			乳児栄養価	幼児栄養価
					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		
1	水	牛乳 ビスケット	ごはん 鱈の照り焼き 小松菜のお浸し 白桃	牛乳 焼ポテト	米	さわら かつおぶし	小松菜・もやし・人参 白桃缶	エ 394 kcal た 18.1 g 脂 10.8 g 食塩 0.7 g	エ 443 kcal た 22.0 g 脂 11.5 g 食塩 1.0 g
2	木	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん ハヤシライス キャベツサラダ グレープフルーツ	牛乳 バナナケーキ	米 ハヤシルー・油	豚肉	玉葱・人参 キャベツ・人参・きゅうり グレープフルーツ	エ 521 kcal た 15.3 g 脂 20.5 g 食塩 1.6 g	エ 635 kcal た 19.3 g 脂 27.4 g 食塩 2.1 g
3	金	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の甘酢焼き 高野の巻め煮 パイナップル	牛乳 麩のラスク	米	鶏肉 高野豆腐	人参・きぬさや パイ缶	エ 439 kcal た 19.3 g 脂 17.3 g 食塩 1.1 g	エ 535 kcal た 24.7 g 脂 20.9 g 食塩 1.4 g
4	土	牛乳 ソフトな塩せんべい	鶏丼 オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	米	鶏肉	玉葱・人参・インゲン オレンジ	エ 382 kcal た 15.8 g 脂 12.0 g 食塩 0.7 g	エ 454 kcal た 18.5 g 脂 13.5 g 食塩 1.0 g
6	月	牛乳 クッキー	☆ごはん ハンバーグ ナポリタン風 りんご	牛乳 シュウクリーム	米 ライスパスタ・油	ハンバーグ シーチキン	ブロッコリー 人参・ピーマン リンゴ	エ 454 kcal た 15.8 g 脂 16.8 g 食塩 1.2 g	エ 537 kcal た 20.3 g 脂 19.3 g 食塩 1.5 g
7	火	牛乳 クリームサンド	ごはん 肉野菜炒め ポテトサラダ 黄桃	牛乳 シュガーバターサンド	米 油 むきメーク・エッグケアマヨ	豚肉	白菜・玉葱・ピーマン きゅうり・人参 黄桃缶	エ 527 kcal た 17.9 g 脂 22.7 g 食塩 1.2 g	エ 648 kcal た 22.0 g 脂 28.3 g 食塩 1.9 g
8	水	牛乳 クラッカー	ごはん サラダステーキ ブロッコリーの中華和え グレープフルーツ	牛乳 ホットケーキ	米 ごま油	サラダステーキ	ブロッコリー・人参 グレープフルーツ	エ 387 kcal た 14.1 g 脂 10.2 g 食塩 1.7 g	エ 448 kcal た 16.4 g 脂 10.6 g 食塩 2.2 g
9	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の味噌漬焼き ほうれん草のお浸し 西洋梨	牛乳 ふかし手	米	鶏肉 かつおぶし	ほうれん草・もやし・人参 洋梨缶	エ 430 kcal た 16.8 g 脂 12.9 g 食塩 1.0 g	エ 488 kcal た 20.2 g 脂 14.2 g 食塩 1.4 g
10	金	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 白身フライ キャベツのドレッシング和え オレンジ	牛乳 ピーチゼリー	米 油	白身魚フライ	キャベツ・人参・きゅうり オレンジ	エ 443 kcal た 12.7 g 脂 12.4 g 食塩 1.1 g	エ 492 kcal た 14.1 g 脂 14.8 g 食塩 1.5 g
11	土	牛乳 せんべい	豚丼 りんご	牛乳 塩せんべい	米	豚肉	玉葱・人参・ピーマン リンゴ	エ 385 kcal た 15.5 g 脂 14.2 g 食塩 0.5 g	エ 424 kcal た 18.1 g 脂 14.8 g 食塩 0.7 g
13	月	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 切干し大根のナムル 白桃	牛乳 ライスマカロニあべかわ	米 ごま油	鶏肉	切干大根・人参・インゲン 白桃缶	エ 456 kcal た 17.0 g 脂 13.9 g 食塩 1.0 g	エ 551 kcal た 21.1 g 脂 15.9 g 食塩 1.3 g
14	火	牛乳 クッキー	ごはん 厚揚げチャンプルー ほうれん草の和え物 グレープフルーツ	牛乳 クラッカーサンド	米 油	絹厚揚げ・豚肉・かつおぶし	玉葱・三色ピーマン ほうれん草・人参 グレープフルーツ	エ 432 kcal た 15.7 g 脂 14.6 g 食塩 1.3 g	エ 503 kcal た 19.7 g 脂 16.2 g 食塩 1.8 g
15	水	牛乳 クリームサンド	ロールパン チキンステーキ ブロッコリーのドレッシング和え パイナップル	牛乳 餃子の皮チップス	ロールパン エッグケアマヨ	鶏肉	ブロッコリー・人参 パイ缶	エ 340 kcal た 15.8 g 脂 18.5 g 食塩 1.0 g	エ 403 kcal た 19.4 g 脂 21.9 g 食塩 1.8 g
16	木	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉の塩麹炒め ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 ツナマヨサンド	米 油 エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 ごぼう・きゅうり・人参 オレンジ	エ 506 kcal た 18.6 g 脂 24.3 g 食塩 0.8 g	エ 634 kcal た 23.0 g 脂 30.6 g 食塩 1.2 g
17	金	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の竜田揚げ 白菜のツナ和え りんご	牛乳 オレンジゼリー	米 油	白身魚の竜田揚 シーチキン	白菜・人参 リンゴ	エ 451 kcal た 17.8 g 脂 16.3 g 食塩 0.7 g	エ 529 kcal た 21.4 g 脂 19.4 g 食塩 1.0 g
18	土	牛乳 ソフトな塩せんべい	三色丼 西洋梨	牛乳 しょうゆせんべい	米・油	豚肉	玉葱・人参・ちんげん菜 洋梨缶	エ 427 kcal た 16.6 g 脂 14.0 g 食塩 0.9 g	エ 504 kcal た 19.6 g 脂 16.1 g 食塩 1.3 g
20	月	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き ひじきの炒め煮 グレープフルーツ	牛乳 きなこ麩	米 ごま油・白ごま・すりごま	鶏肉 きざみあげ	ひじき・人参・インゲン グレープフルーツ	エ 447 kcal た 18.0 g 脂 16.5 g 食塩 1.2 g	エ 515 kcal た 22.5 g 脂 20.9 g 食塩 1.5 g
21	火	牛乳 ウエハース	ごはん ウインナーカレー 花野菜サラダ 白桃	牛乳 グレープゼリー	米 むきメーク・油・カレールー エッグケアマヨ	ウインナー	玉葱・人参 カリフラワー・ブロッコリー 白桃缶	エ 506 kcal た 12.8 g 脂 18.9 g 食塩 1.8 g	エ 636 kcal た 15.3 g 脂 24.4 g 食塩 2.8 g
22	水	牛乳 クッキー	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜のごま和え 味噌汁	牛乳 揚げパン風(シュガー)	米 すりごま	豆腐ハンバーグ	小松菜・白菜・人参 玉葱	エ 433 kcal た 15.7 g 脂 14.7 g 食塩 2.7 g	エ 478 kcal た 18.5 g 脂 14.8 g 食塩 3.2 g
23	木	牛乳 クリームサンド	ごはん 鶏肉の中華焼き 炒めビーフン オレンジ	牛乳 マーブルケーキ	米 ビーフン	鶏肉	玉葱・人参・インゲン オレンジ	エ 467 kcal た 16.3 g 脂 17.1 g 食塩 0.8 g	エ 552 kcal た 19.9 g 脂 19.6 g 食塩 1.2 g
24	金	牛乳 クラッカー	ごはん ホキの煮付け 納豆和え りんご	牛乳 大学芋	米	ホキ 納豆	ちんげん菜・人参 リンゴ	エ 378 kcal た 16.4 g 脂 8.1 g 食塩 1.1 g	エ 442 kcal た 20.1 g 脂 7.7 g 食塩 1.4 g
25	土	牛乳 ソフトせんべい	野菜ラーメン パイナップル	牛乳 塩せんべい	ラーメン・油	豚肉	玉葱・白菜・人参・木くらげ・青葱 パイ缶	エ 405 kcal た 17.1 g 脂 16.3 g 食塩 2.4 g	エ 395 kcal た 20.1 g 脂 16.3 g 食塩 3.1 g
27	月	牛乳 ビスケット	ごはん チキンのお好みソースがけ 春雨の中華風酢の物 グレープフルーツ	牛乳 きなこあられ	米 油 春雨	鶏肉	あおさ粉 人参・木くらげ・インゲン グレープフルーツ	エ 465 kcal た 16.4 g 脂 16.4 g 食塩 1.1 g	エ 552 kcal た 20.0 g 脂 19.5 g 食塩 1.6 g
28	火	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 鱈の味噌煮 白菜のごま和え 黄桃	牛乳 焼きポテト(青のり)	米 すりごま	さわら	白菜・人参 黄桃缶	エ 421 kcal た 17.7 g 脂 10.8 g 食塩 1.2 g	エ 462 kcal た 21.4 g 脂 12.1 g 食塩 1.5 g
29	水	昭和の日							
30	木	牛乳 ウエハース	♪ゆかりごはん メンチカツ ブロッコリーのツナ和え オレンジ	牛乳 いちごのジャムケーキ	米 油	メンチカツ シーチキン	ゆかり ブロッコリー・人参 オレンジ	エ 518 kcal た 14.4 g 脂 18.6 g 食塩 1.8 g	エ 660 kcal た 17.9 g 脂 23.7 g 食塩 2.5 g

《お知らせ》

- ☆ 6日は入園・進級お祝いメニューを提供します。
- ♪ 今月のお誕生日会は30日です。
- ※ 完了期食は揚げ物、昼食に提供するフルーツの缶詰、昆布、するめ、いりこそのもの、イカ、たこ、ししゃもは使用しません。



ウラボコ株式会社

当社における食の安全・安心
および健康に資する取り組みは
ホームページに掲載しています
http://www.uokuni.co.jp/