



2026年4月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1 水	ご飯 白身魚のフライ 白菜の和え物 フルーツヨーグルト	精白米 ほき、鶏卵、パン粉、中濃ソース はくさい、こまつな、にんじん、すりごま ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 384 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 10.1 g 塩分 1.1 g	
2 木	ふりかけご飯 鶏肉と野菜の焼肉風炒め さつま芋のレモン煮 オレンジ 味噌汁（高野豆腐）	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 鶏小間、玉ねぎ、なす、にんじん、ピーマン、焼肉のたれ さつま芋、レモン パレンシアオレンジ 高野豆腐、しめじ	熱量 394 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.6 g 塩分 1.5 g	
3 金	食パン・いちごジャム チリコンカン カリフラワーのチーズサラダ 白桃缶 牛乳	食パン、いちごジャム 豚肉、大豆水巻、玉ねぎ、にんじん、いんげん、おろしにんにく、トマト缶、クチャップ、カレールウ サラダチーズ、カリフラワー、きゅうり、ノオイル フルチ 白桃缶 牛乳	熱量 416 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 15.8 g 塩分 1.5 g	
6 月	麦ご飯 さわらの塩焼き 小松菜の納豆和え りんご缶 けんちん汁	精白米、押し麦 さわら ひきわり納豆、こまつな、にんじん りんご缶 絹豆腐、油揚げ、大根、さといも、にんじん、ごぼう、長葱	熱量 355 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 8.1 g 塩分 1.0 g	
7 火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	うどん、豚小間肉、玉ねぎ、まいたけ、チンゲン菜、にんじん 焼竹輪、あおのり、天ぷら粉 ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 380 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 12.1 g 塩分 1.4 g	
8 水	ふりかけご飯 厚揚げと春キャベツの味噌炒め ひじきの煮物 バナナ すまし汁（小町麩）	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 鶏小間、厚揚げ、きゃべつ、玉ねぎ 乾燥ひじき、にんじん、さつま揚げ、絹さや バナナ 小町麩、ほうれん草	熱量 394 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 11.9 g 塩分 1.8 g	
9 木	ご飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 洋梨缶 わかめスープ	精白米 木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉 はるさめ、カニ風フレーク、チンゲン菜、ごま油 洋なし缶 カットわかめ、玉ねぎ、長葱	熱量 387 kcal 蛋白 14.0 g 脂質 9.0 g 塩分 1.3 g	
10 金	カレーライス 大根サラダ パイン缶 コンソメスープ（白菜）	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク 大根、いんげん、ホールコーン、ツナ缶、ノオイル フルチ パイン缶 はくさい、にんじん	熱量 400 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 11.0 g 塩分 1.5 g	
13 月	ご飯 鶏肉の照焼き マカロニサラダ みかん缶 味噌汁（大根）	精白米 鶏もも マカロニ、ローズハム、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、マヨネーズ みかん缶 大根、大根 葉、油揚げ	熱量 390 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.3 g	
14 火	ご飯 ハンバーグ ポテトソテー いちごババロア 味噌汁（南瓜）	精白米 豚肉、玉ねぎ、スキムミルク、鶏卵、パン粉、牛乳、クチャップ、中濃ソース じゃがいも、ほうれん草、にんじん、マーガリン ババロアの素 ストロベリー、スキムミルク、牛乳 かぼちゃ、しめじ	熱量 457 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 15.1 g 塩分 1.3 g	
15 水	ご飯 白身魚のフライ 白菜の和え物 フルーツヨーグルト	精白米 ほき、鶏卵、パン粉、中濃ソース はくさい、こまつな、にんじん、すりごま ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 384 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 10.1 g 塩分 1.1 g	
16 木	ふりかけご飯 鶏肉と野菜の焼肉風炒め さつま芋のレモン煮 オレンジ 味噌汁（高野豆腐）	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 鶏小間、玉ねぎ、なす、にんじん、ピーマン、焼肉のたれ さつま芋、レモン パレンシアオレンジ 高野豆腐、しめじ	熱量 394 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.6 g 塩分 1.5 g	

日	献立名	材料名	栄養量	
17 金	ご飯 チリコンカン カリフラワーのチーズサラダ 白桃缶 味噌汁（にら）	精白米 豚肉、大豆水巻、玉ねぎ、にんじん、いんげん、おろしにんにく、トマト缶、クチャップ、カレールウ サラダチーズ、カリフラワー、きゅうり、ノオイル フルチ 白桃缶 にら、もやし	熱量 389 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 11.0 g 塩分 1.6 g	
20 月	麦ご飯 さわらの塩焼き 小松菜の納豆和え りんご缶 けんちん汁	精白米、押し麦 さわら ひきわり納豆、こまつな、にんじん りんご缶 絹豆腐、油揚げ、大根、さといも、にんじん、ごぼう、長葱	熱量 355 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 8.1 g 塩分 1.0 g	
21 火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	うどん、豚小間肉、玉ねぎ、まいたけ、チンゲン菜、にんじん 焼竹輪、あおのり、天ぷら粉 ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 380 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 12.1 g 塩分 1.4 g	
22 水	ふりかけご飯 厚揚げと春キャベツの味噌炒め ひじきの煮物 バナナ すまし汁（小町麩）	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 鶏小間、厚揚げ、きゃべつ、玉ねぎ 乾燥ひじき、にんじん、さつま揚げ、絹さや バナナ 小町麩、ほうれん草	熱量 394 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 11.9 g 塩分 1.8 g	
23 木	ご飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 洋梨缶 わかめスープ	精白米 木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉 はるさめ、カニ風フレーク、チンゲン菜、ごま油 洋なし缶 カットわかめ、玉ねぎ、長葱	熱量 387 kcal 蛋白 14.0 g 脂質 9.0 g 塩分 1.3 g	
24 金	カレーライス 大根サラダ パイン缶 コンソメスープ（白菜）	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク 大根、いんげん、ホールコーン、ツナ缶、ノオイル フルチ パイン缶 はくさい、にんじん	熱量 400 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 11.0 g 塩分 1.5 g	
27 月	ご飯 白身魚のフライ 白菜の和え物 フルーツヨーグルト	精白米 ほき、鶏卵、パン粉、中濃ソース はくさい、こまつな、にんじん、すりごま ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 384 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 10.1 g 塩分 1.1 g	
28 火	ご飯 ハンバーグ ポテトソテー いちごババロア 味噌汁（南瓜）	精白米 豚肉、玉ねぎ、スキムミルク、鶏卵、パン粉、牛乳、クチャップ、中濃ソース じゃがいも、ほうれん草、にんじん、マーガリン ババロアの素 ストロベリー、スキムミルク、牛乳 かぼちゃ、しめじ	熱量 457 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 15.1 g 塩分 1.3 g	
29 水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 昭和の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸			
30 木	ご飯 鶏肉の照焼き マカロニサラダ みかん缶 味噌汁（大根）	精白米 鶏もも マカロニ、ローズハム、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、マヨネーズ みかん缶 大根、大根 葉、油揚げ	熱量 390 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 10.9 g 塩分 1.3 g	

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。



株式会社ケイ・エフ・ケイ