

2026年 4月



# maghouse lunch menu



日 (曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ご飯 新玉ねぎと鶏肉のうま煮 スナップえんどうのごまヨサラダ フルーツ	米 油 マヨネーズ(ハーフ) すりごま	鶏もも肉	新玉ねぎ、ぶなしめじ、しょうが 昆布、かつおだし スナップえんどう、にんじん、コーン オレンジ	あんこスティックパイ	480 kcal
					パイシート、あんこ	20.6 g
2 木	ご飯 ツナコロッケ 野菜の浅漬け 厚揚げのみそ汁	米 小麦粉 油、パン粉 じゃがいも	ツナ(水煮) 厚揚げ	玉ねぎ、ケチャップ、中濃ソース かぶ、にんじん 小松菜、しいたけ、煮干しだし、みそ	ストロベリーラッシーとクラッカー	463 kcal
					牛乳、ヨーグルト、いちご いちごジャム、レモン汁 クラッカー	15.8 g 15.8 g
3 金	ハムとチーズのサンドイッチ スティック野菜 鶏肉とマカロニのトマトスープ	食パン バター さつまいも マカロニ	ハム チーズ 鶏むね肉	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、キャベツ トマト缶、コンソメ	ごま塩昆布おにぎり	497 kcal
					米、塩昆布、いりごま	22.1 g 14.6 g
6 月	卵としらすのチャーハン さつまいもの塩バター炒め にらの中華スープ	米 ごま油、バター さつまいも 春雨	卵 しらす	ねぎ、チンゲン菜、鶏がらだし にんじん、ぶなしめじ	焼きドーナツ	524 kcal
					ホットケーキミックス、米粉 牛乳、バター	15.2 g 16.6 g
7 火	チキンのトマト煮込みパスタ キャベツとレーズンのサラダ 野菜のコンソメスープ	スパゲッティ オリーブ油	鶏もも肉 鶏ささみ	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、トマト缶 コンソメ、ドライパセリ キャベツ、レーズン、にんじん、コーン	ごまおかかご飯	490 kcal
					米、かつお節、いりごま	22.5 g 11.3 g
8 水	ご飯 魚の照り焼き ほうれん草とひじきの白和え 新玉ねぎのみそ汁	米 油 小麦粉 すりごま	鮭 木綿豆腐	ほうれん草、ひじき、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ、小ねぎ 煮干しだし、みそ	さつまいもボール	505 kcal
					さつまいも、片栗粉、油	19.4 g 17.2 g
9 木	ご飯 豚肉と春キャベツのみそ炒め きゅうりの酢の物 豆腐ときのこのすまし汁	米 油 いりごま	豚肉 絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、ピーマン、みそ きゅうり、わかめ しいたけ、ねぎ、昆布、かつおだし	バナナヨーグルト・コーンフレーク	478 kcal
					ヨーグルト、バナナ コーンフレーク	21.1 g 14.5 g
10 金	たけのご飯 新じゃがの揚げ煮 豚汁	米 油、片栗粉 じゃがいも	油揚げ 豚肉	たけのこ(水煮)、昆布、かつおだし さやいんげん、大根、にんじん ごぼう、ねぎ、みそ	チーズトースト	488 kcal
					食パン、チーズ	21.6 g 18.0 g
13 月	ご飯 魚の煮つけ キャベツのさっぱり和え しめじと小松菜のみそ汁	米	めかじき	しょうが、キャベツ、にんじん ぶなしめじ、小松菜、玉ねぎ 昆布、かつおだし、みそ	マーマレードクッキー	489 kcal
					小麦粉、バター、牛乳 マーマレードジャム	19.5 g 15.8 g
14 火	ポークビーンズライス 新じゃがとアスパラガスのホットサラダ	米 油、オリーブ油 片栗粉 新じゃが	豚肉 大豆(水煮) ハム 粉チーズ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 ケチャップ、コンソメ、ドライパセリ アスパラガス、コーン	りんごのパウンドケーキ	536 kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー バター、牛乳、卵 りんご、レモン汁	20.0 g 19.3 g
15 水	鶏南蛮風うどん きゅうりと大根のごまヨ和え さつまいもの塩麹煮	うどん、油 マヨネーズ(ハーフ) すりごま さつまいも	鶏もも肉	ねぎ、にんじん、ほうれん草 昆布、かつおだし、きゅうり、大根 塩麹	ツナそぼろご飯	498 kcal
					米、ツナ(水煮)	21.7 g 11.1 g

日(曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
16 木	ご飯 魚の竜田揚げ 温野菜とカットトマト じゃがいもと油揚げのみそ汁	米 片栗粉 油 じゃがいも	あじ 油揚げ	しょうが、キャベツ、にんじん、トマト わかめ、玉ねぎ、煮干しだし、みそ	フルーツとおせんべい	492 kcal
					バナナ、せんべい	19.3 g 16.6 g
17 金	あんかけ焼きそば きゅうりとわかめのナムル 豆腐の中華スープ	焼きそば麺 油、ごま油 いりごま	豚肉 木綿豆腐	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、にら 鶏がらだし、きゅうり、わかめ ねぎ、昆布、かつおだし	五平餅	479 kcal
					米、みそ、すりごま、油	21.3 g 15.4 g
20 月	ご飯 魚の塩麴焼き 切り干し大根の炒め煮 スナップえんどうのみそ汁	米 油	鮭	塩麴 切干大根、にんじん、絹さや 昆布、かつおだし スナップえんどう、玉ねぎ、みそ	豆乳パンケーキ	500 kcal
					ホットケーキミックス、豆乳 油、ジャム	20.9 g 16.8 g
21 火	きのこのあんかけうどん 厚揚げの肉みそ炒め きゅうりの浅漬け	うどん 片栗粉 油	厚揚げ 豚ひき肉	しいたけ、ぶなしめじ、にんじん、ねぎ 昆布、かつおだし、チンゲン菜、みそ きゅうり	チキンライス	514 kcal
					米、鶏むね肉、玉ねぎ、グリーンピース コーン、油、ケチャップ、コンソメ	22.7 g 15.6 g
22 水	ご飯 白身魚の青のりパン粉焼き ほうれん草のお浸し さつまいものみそ汁	米 小麦粉、パン粉 油 さつまいも	白身魚 油揚げ	青のり、ほうれん草、もやし ごぼう、えのきたけ、昆布、かつおだし	バニラ風味のサクサククッキー	495 kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー バター、バニラエッセンス、卵	19.9 g 17.7 g
23 木	バタートースト 鶏むね肉のオレンジ煮 彩り野菜のマカロニスープ	食パン バター、オリーブ油 小麦粉 マカロニ	鶏むね肉	玉ねぎ、オレンジジュース、コンソメ にんじん、ピーマン、コーン	乾物炊き込みご飯	482 kcal
					米、ひじき、切干大根 干しいたけ、昆布、かつおだし	24.9 g 11.9 g
24 金	ご飯 肉じゃが キャベツのみそ汁 フルーツ	米 油 じゃがいも	豚肉	にんじん、たまねぎ、さやいんげん 昆布、かつおだし キャベツ、わかめ、みそ、オレンジ	きな粉クリームサンド	500 kcal
					食パン、きな粉、小麦粉、牛乳	22.4 g 14.6 g
27 月	春キャベツとしらすのスパゲッティ トマトと小松菜のピネガーサラダ キャロットスープ	スパゲティ オリーブ油	しらす 牛乳	にんにく、キャベツ トマト、小松菜、にんじん、玉ねぎ コンソメ、ドライパセリ	鮭おにぎり	485 kcal
					米、鮭、油	19.4 g 13.8 g
28 火	こいのぼりのちらし寿司【子どもの日メニュー】 ぶりの塩こうじ焼き お麩と野菜のすまし汁	米 片栗粉 すりごま	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	しょうが、玉ねぎ、にんじん、みそ 小松菜、のり、大根、しいたけ 昆布、かつおだし	柏餅風どら焼き	518 kcal
					ホットケーキミックス、米粉、豆乳、ほうれん草、豆乳 みりん、白あん、塩	23.1 g 16.6 g
29 水	昭和の日					
30 木	ポークカレー ピクルス	米 油 じゃがいも 米粉	豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ 大根、きゅうり	ヨーグルト蒸しパン	498 kcal
					ホットケーキミックス、ヨーグルト 油、レーズン	18.5 g 15.2 g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんです。前記以外の使用はその他の欄に記入しています。

※レシビ・試食はお申し出ください。

※メニューは園の行事・その他の都合(食材の仕入れなど)で多少変更する場合がございますので、ご了承ください。

※朝おやつは牛乳(80ml)です。午後のおやつ時は牛乳(100ml)がつけます。

※未摂取の食材がありましたら、ご自宅でお試し下さい。

※延長保育の補食はおせんべい(31kcal)またはビスコ(44kcal)のいずれか1種をご提供いたします。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の栄養価平均	494 kcal	20.4 g	15.6 g