

2026年

4月

# メニューカレンダー



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

祝

ご入園・ご進級  
おめでとうございます



## 1 てりやきチキン

やきそば  
ひじきに  
デザート  
わかめごはん



エネルギー:405kcal/たんぱく質:11.4g

## 2 チンジャオロース

ぎょうざ  
はるさめサラダ  
デザート  
しろごはん



エネルギー:406kcal/たんぱく質:10.6g

## 3 すぶたふう

ささみフライ  
あえもの  
デザート  
しろごはん



エネルギー:421kcal/たんぱく質:12.1g

## 6 はるまき

チャプチェ  
にんじんしりしり  
デザート  
しろごはん



エネルギー:417kcal/たんぱく質:11.8g

## 7 てづくりメンチカツ

スパンテー  
にびたし  
デザート  
のりごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:10.3g

## 8 はっぼうさい

しゅうまい  
ナムル  
デザート  
しろごはん



エネルギー:418kcal/たんぱく質:10.6g

## 9 やさいたっぷりカレー

マカロニトマト  
デザート  
しろごはん



エネルギー:429kcal/たんぱく質:10.2g

## 10 ハンバーグ

スパンテー  
かぼちゃサラダ  
デザート  
ふりかけごはん



エネルギー:419kcal/たんぱく質:12.1g

## 13 つくね

トマトに  
コーン  
デザート  
しろごはん



エネルギー:398kcal/たんぱく質:10.1g

## 14 ほしのコロケ

にくだんご  
あえもの  
デザート  
ふりかけごはん



エネルギー:410kcal/たんぱく質:10.8g

## 15 からあげ

マーボ豆腐  
きりぼしに  
デザート  
しろごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g

## 16 おさかな

やさしいため  
やきかぼちゃ  
デザート  
ごましおごはん



エネルギー:421kcal/たんぱく質:12.1g

## 17 チキンカレー

マカロニサラダ  
デザート  
しろごはん



エネルギー:412kcal/たんぱく質:10.4g

## 20 しょうがやき

コロケ  
あえもの  
デザート  
しろごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:10.9g

## 21 ポークカレー

チキンナゲット  
サラダ  
デザート  
しろごはん



エネルギー:436kcal/たんぱく質:11.6g

## 22 とんかつ

やさしいため  
あえもの  
デザート  
しろごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g

## 23 おいおいメニュー

ハンバーグ  
マカロニサラダ  
デザート  
さけごはん



エネルギー:420kcal/たんぱく質:12.9g

## 24 とうふハンバーグ

こんさいに  
あえもの  
デザート  
おかかごはん



エネルギー:418kcal/たんぱく質:12.1g

## 27 にくじゃが

おさかな  
にびたし  
デザート  
ごましおごはん



エネルギー:415kcal/たんぱく質:13.5g

## 28 すきやきふう

はながたごもく  
しんじょう  
きんぴら  
デザート  
しろごはん



エネルギー:418kcal/たんぱく質:11.1g

## 29 昭和の日



## 30 ハムカツ

にもの  
サラダ  
デザート  
ふりかけごはん



エネルギー:418kcal/たんぱく質:11.1g

instagram  
**味いち**  
お弁当メニュー  
フォローお待ちしてます！  
QRコード  
@aji\_kf024

# 食事バランスガイド

※仕入れ状況により食材を変更する場合があります。

幼児の食事の望ましい組み合わせと量

3~5歳の子ども1日分  
およそ1250~1400kcalとして

3-4 主食(ごはん、パン、麺)  
ごはん(子ども茶碗)だったら  
3~4杯程度  
※1sv=主材料由来する炭水化物として40g

4 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)  
野菜料理4皿程度  
※1sv=主材料の素材重量として70g

3 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度  
※1sv=主材料由来するたんぱく質として6g

2 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度  
※1sv=主材料由来するカルシウムとして100mg

1-2 果物  
みかんだったら1~2個程度  
※1sv=主材料として100g

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、豚たこさん、ほうれん草のお浸し、煮豆、きのこのソテー

2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、手のあつころし

1つ分 = 冷蔵、納豆、白玉焼き一品、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳1本分

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略です。

なるべく涼しい場所に保管していただき、13時ごろまでにお召し上がりください。

毎日変わる”美味しい”の笑顔

宅配弁当 **味いち**  
おかげ様で創業49年

TEL 048-486-1147/FAX 048-486-1148  
〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1  
お問い合わせ 日曜・祝日を除く 9~17時  
味いちホームページ www.e-aji.co.jp  
毎日更新!お弁当ブログ  
当日のお弁当写真を公開しています。  
管理栄養士/鈴木 みお



運動  
食事だけでなく運動も大切です。

水・お茶  
十分な水分をとりましょう。

●バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。

●食生活の楽しさ

厚生労働省・農林水産省決定