

令和8年4月 給食献立表

ご入園・ご進級おめでとうございます



4月を迎え、新年度が始まりました。新入園児さんは、はじめての給食に戸惑うかもしれませんが、お友達と一緒に食事は園生活の中で楽しい時間の1つになっていくと思います。焦らずゆっくり慣れていきましょう。

園の給食は、子どもたちに必要な栄養をとることに加え、旬の食材や行事食などでさまざまな食材を食べる経験ができるよう心掛けています。毎日の生活や遊びをとおして、食に関わる体験を積み重ね、食べるのが楽しいと思える子どもに育ててほしいと願っています。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	水	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 中華和え わかめスープ 果物	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 クラッカー いちごジャム ビスケット	豆腐 豚ひき肉 みそ 卵 牛乳 わかめ	人参 玉葱 葉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	お茶 ビスケット	594	23	19.2
2	木	入園進級式								
3	金	ご飯 肉じゃが 甘酢和え みそ汁	牛乳 マドレーヌ	米 麦 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ふ 小麦粉 無塩バター かりんとう	牛肉 いらこ みそ 牛乳 卵	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ みかん缶 きゅうり はくさい ねぎ	お茶 かりんとう	580	18.2	21.5
4	土	ご飯 きつねうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 果物	牛乳 パウムクーヘン	うどん 砂糖 油 米 パウムクーヘン ポーロ	油揚げ いらこ 厚揚げ 牛乳	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ ごまつな パナナ	お茶 ポーロ	618	21.4	15.1
6	月	食パン ハヤシチュー ごぼうサラダ 果物	お茶 かめごはん	米 麦 じゃがいも 油 パン 小麦粉 有塩バター コーン 砂糖 マヨネーズ しょうゆ	牛肉 ツナ缶 わかめ しらす干し	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース マト缶 ごぼう きゅうり パナナ	お茶 ビスケット	538	16.4	18.6
7	火	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 五目みそ汁 果物	牛乳 蒸しパン	米 麦 油 キザラ でんぷん 小麦粉 黒砂糖 ポーロ	厚揚げ 豚ひき肉 油揚げ いらこ みそ	玉葱 人参 ごまつな かぼちゃ ぶなしめじ ネーブル レーズン	お茶 ポーロ	589	23.8	17.5
8	水	ご飯 魚のごまソースかけ キャベツの塩昆布和え ニラ玉スープ	牛乳 スイートポテト	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん さつまいも 有塩バタークラッカー	赤魚 塩昆布 かつお節 卵 牛乳	キャベツ トウモロコシ 人参 干し椎茸	お茶 クラッカー	583	23.3	20.7
9	木	ご飯 オムレツ ブロッコリーのごま和え コーンチャウダー	お茶 豆腐のカップケーキ	米 麦 有塩バター ごま じゃがいも コーン 油 砂糖	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン 牛乳 豆腐	ぶなしめじ 玉葱 ブロッコリー 人参 パセリ パナナ レーズン	お茶 果物	542	21.1	16.5
10	金	ご飯 親子煮 ナムル みそ汁	牛乳 きなこマフィン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 油 ふ 小麦粉 はちみつ 油 せんべい	鶏肉 卵 みそ いらこ 牛乳 きな粉 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 もやし グリーンピース ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	お茶 せんべい	582	24	19.6
11	土	食パン スパゲティミートソース 白菜スープ 果物	牛乳 ビスケット	スパゲティ 油 パン ビスケット クラッカー	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ベーコン いらこ 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン はくさい ネーブル	お茶 クラッカー	569	22.6	18.2
13	月	ご飯 ポークカレー 鉄分たっぷりサラダ 果物	フルーツコーンフレ ーク	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター 砂糖 コーンフレーク かりんとう	豚肉 牛乳 チーズ ひじき スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく ほうれんそう ネーブル パナナ バイン缶	お茶 かりんとう	616	19.8	15.5
14	火	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き ツナ和え 豆乳汁	ミルク あべかわマカロニ	米 麦 砂糖 ポーロ マカロニ	鶏肉 ツナ缶 豆腐 いらこ 豆乳 みそ きな粉 牛乳 スキムミルク	玉葱 チンゲンツァイ もやし 人参 干し椎茸 こねぎ	お茶 ポーロ	542	29.4	16.5
15	水	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	お茶 お好み焼き	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 小麦粉 マヨネーズ クラッカー	豆腐 豚ひき肉 みそ みそ ローズハム 卵 豚肉 あおのり かつお節	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり パナナ キャベツ もやし	お茶 クラッカー	555	22.5	18.1
16	木	ご飯 魚のかりんとう揚げ 切干大根の酢の物 かきたま汁	ミルク ポップコーン	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油 ポップコーン 有塩バター 油 黒砂糖 かりんとう	きはだまぐろ 卵 いらこ 牛乳 わかめ スキムミルク	しょうが 切干したいこん きゅうり 人参 玉葱	お茶 せんべい	542	24.2	17.4
17	金	ご飯 うま煮 おかか和え みそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米 麦 じゃがいも 砂糖 コーン ふ 小麦粉 有塩バター ポーロ	豚肉 厚揚げ かつお節 わかめ いらこ みそ 牛乳 チーズ 卵 スキムミルク	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ もやし ごまつな えのきたけ	お茶 ポーロ	566	25	15.4
18	土	ご飯 肉うどん じゃこじゃが 果物	牛乳 丸ポーロ	うどん 砂糖 じゃがいも 米 丸ポーロ ビスケット	牛肉 いらこ しらす干し 牛乳	玉葱 人参 ねぎ パナナ	お茶 ビスケット	558	19.9	10.9
20	月	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 じゃが芋とベーコンの チーズ焼き	米 麦 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも せんべい	豚肉 卵 油揚げ わかめ いらこ みそ 牛乳 ベーコン チーズ スキムミルク	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 だいたいこん えのきたけ パルチカン パセリ	お茶 せんべい	525	24.1	16.1
21	火	ご飯 ポークビーンズ ごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 わらびもち	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ でんぷん 黒砂糖 かりんとう	大豆 豚肉 ちくわ 牛乳 きな粉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ネーブル	お茶 かりんとう	549	22.3	14.8
22	水	ご飯 魚のみそ照り焼き ちりめん野菜のナムル 豆腐スープ	牛乳 バナナケーキ	米 麦 砂糖 コーン ごま油 小麦粉 有塩バター ポーロ	まさば みそ わかめ 豆腐 こんぶ かつお節 牛乳 卵 スキムミルク しらす干し	しょうが キャベツ もやし 人参 えのきたけ パナナ	お茶 ポーロ	578	26.6	19.6
23	木	食パン ホワイトシチュー ごまサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	食パン じゃがいも コーン 油 小麦粉 有塩バター ごま 砂糖 米 ごま油	鶏肉 スキムミルク ハム かつお節	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり ネーブル ねぎ パナナ	お茶 果物	520	18.4	17.7
24	金	かしわごはん はんぺんフライ 温野菜サラダ 春雨スープ ヤクルト	お茶 いちごのオープンサンド	米 でんぷん 砂糖 油 小麦粉 パン粉 コーン はるさめ バンクラッカー	鶏肉 油揚げ はんぺん 卵 豚肉 いらこ ヤクルト 生クリーム	人参 ごぼう ブロッコリー キャベツ いちご	お茶 クラッカー	600	20.5	18.1
25	土	ご飯 チャンポン かぼちゃのおかか煮 果物	牛乳 せんべい	中華めん 油 砂糖 米 せんべい ビスケット	豚肉 ちくわ 牛乳 かつお節	キャベツ 玉葱 もやし 人参 かぼちゃ パナナ	お茶 ビスケット	556	19.4	9.8
27	月	ご飯 魚のムニエル ポテトサラダ ジューパン	ミルク きなこトースト	米 麦 小麦粉 有塩バター 油 じゃがいも コーン 砂糖 マヨネーズ ビーフン パン	ホキ ハム 豚肉 いらこ 牛乳 きな粉 スキムミルク	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ パナナ	お茶 果物	542	26.3	15.1
28	火	ご飯 カレー ハリハリなます 果物	ミルク オレンジ寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター 砂糖 ポーロ	牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ 粉寒天 スキムミルク	玉葱 人参 クリスピーズ りんご にんにく 切干したいこん きゅうり パナナ みかん缶 しょうゆ	お茶 ポーロ	567	18.1	13
30	木	ご飯 高野豆腐の卵とじ カミカミサラダ みそ汁	お茶 コーンパンケーキ	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ コーン ごま油 小麦粉 有塩バター ケーキシロップ かりんとう	高野豆腐 鶏肉 卵 大豆 わかめ 油揚げ いらこ みそ スキムミルク しらす干し	干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース きゅうり もやし	お茶 せんべい	550	25	17.2

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

わらしこ保育園