給食だより 4月

えびす保育園
ぷちえびす保育園
ぴこえびす保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境に胸をふくらませる４月。子どもたちが元気いっぱいに園生活をスタートできるよう、給食室では安心・安全でおいしい食事づくりに努めてまいります。

元気スイッチ！！朝ごはん✿

朝ごはんはしっかりと食べているでしょうか？

毎日元気に過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんをしっかり食べて登園することで、午前中を元気に過ごすことができます。生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

①脳みそスイッチ

糖質は脳の唯一のご飯です。しかし眠っている間に、エネルギー不足になってしまいます。脳をシャキッとさせるためには、朝ごはんが必要です。

②体スイッチ

起きたばかりの体は一日で最も冷えています。朝ごはんを食べると体がポカポカしてきます。暖かい体で、朝から元気いっぱい活動しましょう。

③トイレスイッチ

空っぽの胃袋に食べ物が入ると、腸が刺激され動き出します。すると自然にトイレに行きたくなり、スッキリ排便ができます。

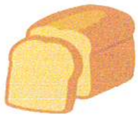
一工夫で充実の朝ごはん♪

「朝ごはんを食べていない…」

まずは何かを少しでも食べる習慣をつけましょう。ヨーグルトやチーズ、牛乳などの乳製品や、果物など、食べやすいものを少し口に入れるだけでも体は目覚めます。

「朝はパンだけ…」

卵焼きやウインナー、ヨーグルトを１品プラスすると、たんぱく質もとることができてバランスがぐっと良くなります。



「朝はごはんだけ…」

おみそ汁をプラスするとバランスがよくなります。インスタントのおみそ汁に少し野菜を足すだけでも良いです。

株式会社プロバイダー　管理栄養士　中濱

2026年

4月 給食献立表

離乳初期

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	だし
2	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	
3	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	だし
4	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	
6	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	
7	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・にんじん	だし
8	水	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ	だし
9	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	
10	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし
11	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	
13	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー	だし
14	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	はくさい	だし
15	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・たまねぎ	だし
16	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	だし
17	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	ほうれん草	だし
18	土	煮込みうどん		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・たまねぎ	だし
20	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・にんじん	だし
21	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・たまねぎ	
22	水	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	はくさい・にんじん	だし
23	木	おかゆ ふかし芋(さつまいも) 煮物			精白米・さつまいも	ブロッコリー・にんじん	
24	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん	だし
25	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	だし
27	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・こまつな	だし
28	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・ブロッコリー	だし
30	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・上白糖	はくさい・にんじん	だし・うすくちしょうゆ

4月 給食献立表

2026年　　　　離乳中後期

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・上白糖	キャベツ・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
2	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	はくさい・にんじん	こいくちしょうゆ
3	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
4	土	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	たまねぎ・ブロッコリー	こいくちしょうゆ・だし
6	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	こいくちしょうゆ・だし
7	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・上白糖	大根・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
8	水	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭　骨なし切身	精白米	キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ
9	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・ブロッコリー	こいくちしょうゆ
10	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし・うすくちしょうゆ
11	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	こいくちしょうゆ
13	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・ブロッコリー	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
14	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	はくさい	だし・うすくちしょうゆ
15	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	かぼちゃ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
16	木	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
17	金	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖・じゃがいも	ほうれん草	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
18	土	煮込みうどん		絹ごし豆腐	うどん・上白糖	にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
20	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
21	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
22	水	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	はくさい・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
23	木	おじや(鮭) ふかし芋(さつまいも) 煮物 みそ汁		鮭　骨なし切身・みそ	精白米・さつまいも	ブロッコリー・にんじん	うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
24	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん	だし・うすくちしょうゆ
25	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	はくさい・にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
27	月	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・上白糖	にんじん・こまつな	だし・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし
28	火	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・ブロッコリー	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
30	木	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・上白糖	はくさい・にんじん	だし・うすくちしょうゆ

完了食

2026年

4月 給食献立表

日	曜	昼　食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	水	焼きそば ほうれん草のごまあえ スープ(豆腐)	バナナ(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐	中華めん・いりごま・上白糖 麩・マーガリン・グラニュー糖	バナナ・にんじん・たまねぎ キャベツ・太もやし・青ピーマン ほうれん草・青ねぎ	こしょう・濃厚ソース こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	362 kcal 16.6 g
2	木	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ロースハム	米菓・精白米・ごま油 かたくり粉・緑豆はるさめ 上白糖・いりごま フライドポテト・調合油	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・カットわかめ	うすくちしょうゆ・だし・穀物酢	481 kcal 13.4 g
3	金	ロールパン マカロニグラタン キャベツのサラダ スープ(ほうれん草、コーン)	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ	ロールパン・マカロニ なたね油・薄力粉 ポップコーン	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん ほうれん草・スイートコーン	ごまドレッシング・kkコンソメ	424 kcal 18.0 g
4	土	牛丼 みそ汁(キャベツ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・しょうが・キャベツ 青ねぎ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	472 kcal 16.5 g
6	月	米飯 西京焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身・みそ 油揚げ・鶏卵	マンナウエハース・精白米 上白糖・食パン	切干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ	本みりん・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	440 kcal 22.9 g
7	火	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ スープ(大根、しめじ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 きなこ	スパゲティ・上白糖 マヨネーズ・マカロニ	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・スイートコーン・大根 ぶなしめじ	みかん缶詰・ミートソース ケチャップ・こいくちしょうゆ kkコンソメ・うすくちしょうゆ	399 kcal 16.1 g
8	水	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢あえ オクラスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス かに風味かまぼこ・ミロ 低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖 いりごま・パフパイ	バナナ・にんじん・たまねぎ しょうが・インゲン・キャベツ きゅうり・オクラ・カットわかめ	こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・うすくちしょうゆ・だし	490 kcal 17.3 g
9	木	カレーライス チキンナゲット ブロッコリーのサラダ	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	米菓・精白米・じゃがいも なたね油・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールウ・チキンナゲット ごまドレッシング	550 kcal 19.7 g
10	金	五目ラーメン しゅうまい ほうれん草の中華和え	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス しゅうまい	中華めん・ごま油・上白糖 ビスケット	りんご・はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・ほうれん草 スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ	463 kcal 19.6 g
11	土	ナポリタン ブロッコリーサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	マンナウエハース・スパゲティ 米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー・キャベツ	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし 和風ドレッシング	368 kcal 12.5 g
13	月	米飯 鮭のあんかけ ひじき煮 みそ汁(豆腐、ねぎ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鮭　骨なし切身 油揚げ・大豆・絹ごし豆腐 みそ・カルピス	ビスケット・精白米・かたくり粉 なたね油・上白糖	ほしひじき・にんじん・青ねぎ・寒天	ほんだし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・本みりん こいくちしょうゆ・こんぶだし 麦茶	377 kcal 19.2 g
14	火	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、じゃがいも)	パイン缶(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・上白糖・じゃがいも 蒸しパンMIX粉	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・はくさい パセリ	パインアップル缶詰 こいくちしょうゆ・ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・ミルクココア	450 kcal 17.0 g
15	水	プルコギ丼(玄米ご飯) もやしナムル わかめスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	精白米・発芽玄米・上白糖 いりごま・ごま油・サブレ	バナナ・太もやし・青ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・きゅうり カットわかめ・青ねぎ	にんにくおろし・しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	471 kcal 13.8 g
16	木	米飯 鶏の照り焼き 白菜のツナ和え すまし汁(大根、油揚げ)	米菓(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク 油揚げ	米菓・精白米・上白糖 クリームツイスト	しょうが・はくさい・にんじん・大根	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	510 kcal 19.6 g
17	金	米飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(麩、わかめ)	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	精白米・じゃがいも・なたね油 うずまき麩・パフパイ	りんご・にんじん・たまねぎ しいたけ・インゲン・ほうれん草 焼きのり・カットわかめ	しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	484 kcal 14.5 g
18	土	カレーうどん 煮奴	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ・絹ごし豆腐	ビスケット・うどん・かたくり粉 米菓	たまねぎ・にんじん・白ねぎ	カレールウ・カレー粉・だし こいくちしょうゆ・本みりん ほんだし	406 kcal 15.7 g
20	月	米飯 さばの煮つけ ほうれん草のごまあえ かきたま汁	ウエハース(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 鶏卵	マンナウエハース・精白米 上白糖・いりごま・かたくり粉	ほうれん草・にんじん・カットわかめ こねぎ・バナナ	だし・こいくちしょうゆ・しょうが うすくちしょうゆ	507 kcal 21.7 g
21	火	ハヤシライス チキンナゲット キャベツのサラダ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・なたね油・上白糖 食パン・調合油	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ	みかん缶詰・ハヤシルウ ケチャップ・チキンナゲット ノンオイル青じそドレッシング	520 kcal 19.7 g
22	水	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜のおかか和え	バナナ(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・鶏ひき肉 花かつお・きな粉	うどん・上白糖・かたくり粉 蒸しパンMIX粉	バナナ・青ねぎ・かぼちゃ・はくさい にんじん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・本みりん ほんだし	383 kcal 14.0 g
23	木	親子丼 ブロッコリーのツナ和え みそ汁(さつまいも)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・みそ ミロ・低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖 さつまいも・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん しいたけ・青ねぎ・ブロッコリー	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	475 kcal 19.0 g
24	金	【お誕生日メニュー】 夕焼けご飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	米菓(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ヤクルト・ホイップクリーム	米菓・精白米・薄力粉 パン粉　乾燥・調合油 じゃがいも・マヨネーズ 上白糖	にんじん・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・パセリ・寒天 オレンジジュース	こしょう・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	538 kcal 15.1 g
25	土	中華丼 わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	マンナウエハース・精白米 ごま油・かたくり粉・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし	380 kcal 12.0 g
27	月	米飯 白身魚のフライ 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・みそ	ビスケット・精白米・薄力粉 パン粉　乾燥・なたね油 上白糖・さつまいも	こまつな・にんじん・なめこ カットわかめ	ケチャップ・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	452 kcal 20.0 g
28	火	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごま和え すまし汁(豆腐、ねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶	普通牛乳・豚ももスライス みそ・絹ごし豆腐・ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 上白糖・いりごま	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	394 kcal 16.9 g
30	木	三色丼 金平ごぼう みそ汁(はくさい、もやし)	パイン缶(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 みそ	精白米・上白糖・ごま油 いりごま・米菓	しょうが・にんじん・ほうれん草 ごぼう・青ピーマン・はくさい 太もやし	パインアップル缶詰 こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	428 kcal 15.6 g

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
454 kcal	17.7 g	14.6 g	67.3 g	295 mg	1.8 mg	174 μg	0.28 mg	0.42 mg	25 mg

2026年

4月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	水	焼きそば ほうれん草のごまあえ スープ(豆腐)	バナナ(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐	中華めん・いりごま・上白糖 麩・マーガリン・グラニュー糖	バナナ・にんじん・たまねぎ キャベツ・太もやし・青ピーマン ほうれん草・青ねぎ	こしょう・濃厚ソース こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	362 kcal 16.6 g
2	木	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ロースハム	米菓・精白米・ごま油 かたくり粉・緑豆はるさめ 上白糖・いりごま フライドポテト・調合油	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・カットわかめ	うすくちしょうゆ・だし・穀物酢	491 kcal 13.4 g
3	金	ロールパン マカロニグラタン キャベツのサラダ スープ(ほうれん草、コーン)	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ	ロールパン・マカロニ なたね油・薄力粉 ポップコーン	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん ほうれん草・スイートコーン	ごまドレッシング・kkコンソメ	424 kcal 18.0 g
4	土	牛丼 みそ汁(キャベツ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・しょうが・キャベツ 青ねぎ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	472 kcal 16.5 g
6	月	米飯 西京焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身・みそ 油揚げ・鶏卵	マンナウエハース・精白米 上白糖・食パン	切干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ	本みりん・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	440 kcal 22.9 g
7	火	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ スープ(大根、しめじ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 きなこ	スパゲティ・上白糖 マヨネーズ・マカロニ	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・スイートコーン・大根 ぶなしめじ	みかん缶詰・ミートソース ケチャップ・こいくちしょうゆ kkコンソメ・うすくちしょうゆ	399 kcal 16.1 g
8	水	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢あえ オクラスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス かに風味かまぼこ・ミロ 低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖 いりごま・パフパイ	バナナ・にんじん・たまねぎ しょうが・インゲン・キャベツ きゅうり・オクラ・カットわかめ	こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・うすくちしょうゆ・だし	490 kcal 17.3 g
9	木	カレーライス チキンナゲット ブロッコリーのサラダ	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	米菓・精白米・じゃがいも なたね油・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールウ・チキンナゲット ごまドレッシング	550 kcal 19.7 g
10	金	五目ラーメン しゅうまい ほうれん草の中華和え	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス しゅうまい	中華めん・ごま油・上白糖 ビスケット	りんご・はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・ほうれん草 スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ	463 kcal 19.6 g
11	土	ナポリタン ブロッコリーサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	マンナウエハース・スパゲティ 米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー・キャベツ	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし 和風ドレッシング	368 kcal 12.5 g
13	月	米飯 鮭のあんかけ ひじき煮 みそ汁(豆腐、ねぎ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鮭　骨なし切身 油揚げ・大豆・絹ごし豆腐 みそ・カルピス	ビスケット・精白米・かたくり粉 なたね油・上白糖	ほしひじき・にんじん・青ねぎ・寒天	ほんだし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・本みりん こいくちしょうゆ・こんぶだし 麦茶	377 kcal 19.2 g
14	火	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、じゃがいも)	パイン缶(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・上白糖・じゃがいも 蒸しパンMIX粉	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・はくさい パセリ	パインアップル缶詰 こいくちしょうゆ・ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・ミルクココア	450 kcal 17.0 g
15	水	プルコギ丼(玄米ご飯) もやしナムル わかめスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	精白米・発芽玄米・上白糖 いりごま・ごま油・サブレ	バナナ・太もやし・青ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・きゅうり カットわかめ・青ねぎ	にんにくおろし・しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	471 kcal 13.8 g
16	木	米飯 鶏の照り焼き 白菜のツナ和え すまし汁(大根、油揚げ)	米菓(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク 油揚げ	米菓・精白米・上白糖 クリームツイスト	しょうが・はくさい・にんじん・大根	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	510 kcal 19.6 g
17	金	米飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(麩、わかめ)	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	精白米・じゃがいも・なたね油 うずまき麩・パフパイ	りんご・にんじん・たまねぎ しいたけ・インゲン・ほうれん草 焼きのり・カットわかめ	しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	484 kcal 14.5 g
18	土	カレーうどん 煮奴	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ・絹ごし豆腐	ビスケット・うどん・かたくり粉 米菓	たまねぎ・にんじん・白ねぎ	カレールウ・カレー粉・だし こいくちしょうゆ・本みりん ほんだし	406 kcal 15.7 g
20	月	米飯 さばの煮つけ ほうれん草のごまあえ かきたま汁	ウエハース(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 鶏卵	マンナウエハース・精白米 上白糖・いりごま・かたくり粉	ほうれん草・にんじん・カットわかめ こねぎ・バナナ	だし・こいくちしょうゆ・しょうが うすくちしょうゆ	507 kcal 21.7 g
21	火	ハヤシライス チキンナゲット キャベツのサラダ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・なたね油・上白糖 食パン・調合油	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ	みかん缶詰・ハヤシルウ ケチャップ・チキンナゲット ノンオイル青じそドレッシング	520 kcal 19.7 g
22	水	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜のおかか和え	バナナ(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・鶏ひき肉 花かつお・きな粉	うどん・上白糖・かたくり粉 蒸しパンMIX粉	バナナ・青ねぎ・かぼちゃ・はくさい にんじん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・本みりん ほんだし	383 kcal 14.0 g
23	木	親子丼 ブロッコリーのツナ和え みそ汁(さつまいも)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・みそ ミロ・低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖 さつまいも・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん しいたけ・青ねぎ・ブロッコリー	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	475 kcal 19.0 g
24	金	【お誕生日メニュー】 夕焼けご飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	米菓(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ヤクルト・ホイップクリーム	米菓・精白米・薄力粉 パン粉　乾燥・調合油 じゃがいも・マヨネーズ 上白糖	にんじん・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・パセリ・寒天 オレンジジュース	こしょう・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	538 kcal 15.1 g
25	土	中華丼 わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	マンナウエハース・精白米 ごま油・かたくり粉・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし	380 kcal 12.0 g
27	月	米飯 白身魚のフライ 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・みそ	ビスケット・精白米・薄力粉 パン粉　乾燥・なたね油 上白糖・さつまいも	こまつな・にんじん・なめこ カットわかめ	ケチャップ・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	452 kcal 20.0 g
28	火	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごま和え すまし汁(豆腐、ねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶	普通牛乳・豚ももスライス みそ・絹ごし豆腐・ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 上白糖・いりごま	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	394 kcal 16.9 g
30	木	三色丼 金平ごぼう みそ汁(はくさい、もやし)	パイン缶(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 みそ	精白米・上白糖・ごま油 いりごま・米菓	しょうが・にんじん・ほうれん草 ごぼう・青ピーマン・はくさい 太もやし	パインアップル缶詰 こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	428 kcal 15.6 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
454 kcal	17.7 g	14.6 g	67.3 g	295 mg	1.8 mg	174 μg	0.28 mg	0.42 mg	25 mg

2026年

4月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼　食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	水	焼きそば ほうれん草のごまあえ スープ(豆腐)	お麩ラスク(3時) 牛乳(3時)	豚もも・木綿豆腐・普通牛乳	中華めん・いりごま・上白糖 麩・マーガリン・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・キャベツ 太もやし・青ピーマン・ほうれん草 青ねぎ	こしょう・濃厚ソース こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	381 kcal 19.7 g
2	木	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	フライドポテト 牛乳(3時)	豚ももスライス・ロースハム 普通牛乳	精白米・ごま油・かたくり粉 緑豆はるさめ・上白糖 いりごま・フライドポテト 調合油	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・カットわかめ	うすくちしょうゆ・だし・穀物酢	549 kcal 15.9 g
3	金	ロールパン マカロニグラタン キャベツのサラダ スープ(ほうれん草、コーン)	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・チーズ	ロールパン・マカロニ なたね油・薄力粉 ポップコーン	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん ほうれん草・スイートコーン	ごまドレッシング・kkコンソメ	491 kcal 22.1 g
4	土	牛丼 みそ汁(キャベツ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・キャベツ 青ねぎ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	494 kcal 18.7 g
6	月	米飯 西京焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・みそ・油揚げ 普通牛乳・鶏卵	精白米・上白糖・食パン	切干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ	本みりん・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	481 kcal 27.4 g
7	火	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ スープ(大根、しめじ)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・きなこ 普通牛乳	スパゲティ・上白糖 マヨネーズ・マカロニ	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・スイートコーン・大根 ぶなしめじ	ミートソース・ケチャップ こいくちしょうゆ・kkコンソメ うすくちしょうゆ	454 kcal 19.1 g
8	水	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢あえ オクラスープ	パイ菓子 ミロミルク(3時)	豚ももスライス かに風味かまぼこ・ミロ 低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖 いりごま・パフパイ	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・キャベツ・きゅうり・オクラ カットわかめ	こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・うすくちしょうゆ・だし	526 kcal 20.6 g
9	木	カレーライス チキンナゲット ブロッコリーのサラダ	ジャムサンド 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールウ・チキンナゲット ごまドレッシング	621 kcal 23.8 g
10	金	五目ラーメン しゅうまい ほうれん草の中華和え	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・ごま油・上白糖 ビスケット	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・ほうれん草 スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ	537 kcal 24.0 g
11	土	ナポリタン ブロッコリーサラダ	米菓(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スパゲティ・米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー・キャベツ	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし 和風ドレッシング	391 kcal 14.2 g
13	月	米飯 鮭のあんかけ ひじき煮 みそ汁(豆腐、ねぎ)	カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	鮭　骨なし切身・油揚げ・大豆 絹ごし豆腐・みそ・カルピス	精白米・かたくり粉・なたね油 上白糖	ほしひじき・にんじん・青ねぎ・寒天	ほんだし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・本みりん こいくちしょうゆ・こんぶだし 麦茶	341 kcal 20.1 g
14	火	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、じゃがいも)	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・上白糖・じゃがいも 蒸しパンMIX粉	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・はくさい パセリ	こいくちしょうゆ・ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・ミルクココア	515 kcal 20.6 g
15	水	プルコギ丼(玄米ご飯) もやしナムル わかめスープ	サブレ(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖 いりごま・ごま油・サブレ	太もやし・青ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・きゅうり・カットわかめ 青ねぎ	にんにくおろし・しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	517 kcal 15.8 g
16	木	米飯 鶏の照り焼き 白菜のツナ和え すまし汁(大根、油揚げ)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク 油揚げ・普通牛乳	精白米・上白糖 クリームツイスト	しょうが・はくさい・にんじん・大根	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	575 kcal 23.2 g
17	金	米飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(麩、わかめ)	パイ菓子 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 うずまき麩・パフパイ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほうれん草・焼きのり カットわかめ	しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	562 kcal 17.5 g
18	土	カレーうどん 煮奴	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	うどん・かたくり粉・米菓	たまねぎ・にんじん・白ねぎ	カレールウ・カレー粉・だし こいくちしょうゆ・本みりん ほんだし	409 kcal 17.6 g
20	月	米飯 さばの煮つけ ほうれん草のごまあえ かきたま汁	バナナ(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・鶏卵 普通牛乳	精白米・上白糖・いりごま かたくり粉	ほうれん草・にんじん・カットわかめ こねぎ・バナナ	だし・こいくちしょうゆ・しょうが うすくちしょうゆ	568 kcal 25.9 g
21	火	ハヤシライス チキンナゲット キャベツのサラダ	食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 食パン・調合油	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ	ハヤシルウ・ケチャップ チキンナゲット ノンオイル青じそドレッシング	598 kcal 23.8 g
22	水	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜のおかか和え	きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・蒸しかまぼこ 鶏ひき肉・花かつお・きな粉 普通牛乳	うどん・上白糖・かたくり粉 蒸しパンMIX粉	青ねぎ・かぼちゃ・はくさい にんじん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・本みりん ほんだし	406 kcal 16.2 g
23	木	親子丼 ブロッコリーのツナ和え みそ汁(さつまいも)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・みそ ミロ・低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖 さつまいも・ビスケット	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・ブロッコリー	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	541 kcal 23.7 g
24	金	【お誕生日メニュー】 夕焼けご飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉・鶏卵・ヤクルト ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉　乾燥 調合油・じゃがいも マヨネーズ・上白糖	にんじん・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・パセリ・寒天 オレンジジュース	こしょう・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	571 kcal 15.7 g
25	土	中華丼 わかめスープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・ごま油・かたくり粉 米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし	410 kcal 14.0 g
27	月	米飯 白身魚のフライ 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	たら・みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉　乾燥 なたね油・上白糖・さつまいも	こまつな・にんじん・なめこ カットわかめ	ケチャップ・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	471 kcal 23.0 g
28	火	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごま和え すまし汁(豆腐、ねぎ)	ヨーグルト(3時) 麦茶	豚ももスライス・みそ 絹ごし豆腐・ヨーグルト	精白米・なたね油・上白糖 いりごま	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	394 kcal 18.2 g
30	木	三色丼 金平ごぼう みそ汁(はくさい、もやし)	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏ひき肉・鶏卵・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・ごま油 いりごま・米菓	しょうが・にんじん・ほうれん草 ごぼう・青ピーマン・はくさい 太もやし	こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	488 kcal 18.8 g

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
501 kcal	21.0 g	16.3 g	72.6 g	272 mg	1.9 mg	201 μg	0.28 mg	0.41 mg	27 mg