

食育だより

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。職員一同、子どもたちを喜んで迎えています。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



給食が始まります

当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を使ったり、その日の献立を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、日々工夫をこらしてまいります。

朝ごはんを食べよう

朝食は、一日のスタートです。朝起きた時の身体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように、朝ごはんをしっかり食べましょう。

食の世界を広げよう

こどもの食の世界は、ご家庭で築かれます。園では、ほんの少し食の世界を広げるお手伝いをさせていただきます。毎月13日の一汁三菜の日と、19日の食育の日になみ、郷土料理や和食といった日本の食文化、地場産物、世界の料理など様々な献立を提供します。曜日によっては提供日が前後します。楽しい！美味しい！こどもたちが笑顔になる給食提供に努めてまいります。

4月は、13日、千葉県の郷土料理の芋けんちんとあじさんが焼き、鴨川特産のひじきを使用した五目ひじき。20日(19日が日曜の為)、18日の良い歯の日になみ、丈夫な歯になるよう、噛み応えのある食材を使用しました。



ひな祭り会

目覚めすっきり献立

野菜たっぷりスープ
しゃけトマチー焼き
ダブルいもサラダ
キウイフルーツ
ココアプリン

鶏ちらし・うしお汁
とり唐甘酢あん (甘酒使用)
三色ゼリー

快眠に役立つ食材: 魚・肉・乳製品・さつま芋・じゃが芋・玉葱・キャベツ・トマト・ココアなど 一番はバナナ

スキムミルク使ってみた

けの汁(青森県の郷土料理)
ビーンズサラダ
スキムかん
ヨーグルトケーキ





4月 こんだてひょう



2026年

baby 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	栄養量	
1	水	チキンカツ丼 具だくさんみそ汁 なっばなめ豆和え いちごゼリー	牛乳 春色クッキー	鶏肉・卵 カツワーク、油揚げ・淡色のみそ 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖 じゃがいも イチゴジャム、食塩不使用バター	たまねぎ・きぬぎや・キャベツ ほうれんそう・にんじん・えのきたけ なめ豆・キウイフルーツ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	531 18.6 18.1 1.4
2	木	ごはん コーンクリームスープ しゃけムニエル トマトサラダ オレンジ	牛乳 なんちゃってメロンパン	牛乳・卵・調整乳	米・食塩不使用バター・小麦粉・油 たまご・オリーブ油・ごま油 ホットケーキミックス・砂糖 グラニュー糖	ごま油・たまねぎ・にんじん クリームコーン・トマト・きゅうり コーン・むぎそばめ・レモン・オレンジ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	453 19.1 14.4 1.5
3	金	スパゲティミートソース ジュース カラフルサラダ フルーツゼリー	牛乳 みだらしいもち	牛肉・牛乳・卵のみ	スパゲティ・砂糖・ごま 卵の殻と寒天グレープ ブロックリー・きゅうり・真ピーマン 赤ピーマン・みかん缶・白桃缶 さくらんぼ缶	たまねぎ・にんじん・トマト 飲む野菜と寒天グレープ ブロックリー・きゅうり・真ピーマン 赤ピーマン・みかん缶・白桃缶 さくらんぼ缶	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	444 14.9 10.3 1.2
4	土	ごはん すまし汁 さわら玉子焼き ひじき切干し煮 パナナ	牛乳 ぎょうニオ好み焼き	さわら・卵 ミックスチーズ・干しひじき 卵み昆布・牛乳・鶏肉ソーセージ	米・食塩不使用バター・マヨネーズ 砂糖・じゃがいも・小麦粉・油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ アスパラガス・にんじん 切干しひじき・乾しいたけ・パナナ キャベツ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	479 20.4 17.4 1.9
5	日	ごはん きのことスープ スコッチエッグ かぼちゃサラダ キウイフルーツ	牛乳 オレンジチーズケーキ	つすら鶏水巻・豚肉・牛乳 牛乳・クリームチーズ・調整乳	米・パン粉・ごま・小麦粉 油・マヨネーズ ホットケーキミックス・砂糖 マーマレード	チンゲン菜・エリノギ・えのきたけ マッシュルーム・コーン・たまねぎ かぼちゃ・むぎそばめ・きゅうり にんじん・干しひじき・レモン キウイフルーツ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	490 15.8 17 1.2
6	月	ごはん すまし汁 コマだっぴりチキン わらび煮物 りんご	牛乳 米粉ブラウニー	鶏肉・卵・カットわかめ・鶏肉 牛乳・油揚げ・牛乳・木綿豆腐	米・ごま油・かたくり粉・小麦粉 ごま 油・米粉・三温糖	いわし缶・しめじ・えのきたけ アスパラガス・にんじん 切干しひじき・乾しいたけ・パナナ キャベツ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	496 18 19.3 1.9
7	火	ごはん ちゅうかスープ マーボ豆腐 いろいろサラダ オレンジ	牛乳 ペーコンポテトパイ	木綿豆腐・豚肉 カニ風味かまぼこ・牛乳・ベーコン	米・砂糖・かたくり粉・ごま油 オリーブ油・はるまぎの皮 じゃがいも・油	しめじ・えのきたけ・たまねぎ・しょうが 長ねぎ・にんじん・なばな・だいこん レタス・きゅうり・オレンジ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	427 17.1 15.1 1.1
8	水	カレーライス もやしスープ 切干しひじきサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 いかもちろめんおやき	豚肉・カットわかめ・牛乳 いかに	米・じゃがいも・オリーブ油・砂糖 ごま油 いちごソース・そうめん・かたくり粉 油	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご もやし・えのきたけ・きぬぎや 切干しひじき・きゅうり・コーン	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	495 16.7 12.6 1.5
9	木	きつうどん さばはき揚げ 牛乳かんフルーツ	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	油揚げ・かまぼこ さば・あおのり・牛乳 粉寒天・鶏肉 ワインソーセージ	うどん・めんつゆ・油・砂糖 米	ほうれんそう・長ねぎ・白桃缶・黄桃缶 たまねぎ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	481 20.8 16 1.9
10	金	食パン・ジャム コーンポタージュ さわらりんごジュースかけ かぼちゃ和風サラダ キウイフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	調整乳・さわら・牛乳 木綿豆腐・鶏肉	食パン・いちごジャム・米類 食塩不使用バター・油・砂糖 マヨネーズ・かたくり粉	コーン・りんご・たまねぎ・かぼちゃ しめじ・キャベツ・ごま油 キウイフルーツ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	425 20.7 17.6 1.7
11	土	キャベツ豚丼 あおなポン酢和え フルーツカクテル	牛乳 おやつナポリタン	豚肉・油揚げ カットわかめ・牛乳 ワインソーセージ パルメザンチーズ	米・油・ごま・じゃがいも かたくり粉・砂糖・スパゲティ 食塩不使用バター	キャベツ・たまねぎ・しょうが・だいこん にんじん・ごま油・長ねぎ・なばな しめじ・えのきたけ・みかん缶・白桃缶 あんず缶・ピーマン	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	531 17.3 22.2 1.4
12	日	ごはん みそ汁 かじき竜田揚げ こうやどろみ キウイフルーツ	牛乳 ピザまん	カットわかめ・油揚げ・淡色のみそ のかじき・竜田豆腐 牛乳・ワインソーセージ ミックスチーズ	米・かたくり粉・小麦粉 砂糖・油・オリーブ油	ほくさい・しょうが・乾しいたけ・にんじん だけのこ・かぼ・キウイフルーツ たまねぎ・コーン	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	454 20.8 15 1.7
13	月	ごはん 芋けんちん あじさかき焼き (鶏土料理) 五目ひじき オレンジ	牛乳 ミニホットドッグ	油揚げ・木綿豆腐・あじ 淡色のみそ・干しひじき・厚揚げ 牛乳・ワインソーセージ	米・さといも・ごま油・砂糖 ロールパン・油	ごぼう・にんじん・だいこん・ほくさい 長ねぎ・しょうが・レモ・だけのこ グリーンピース・オレンジ・キャベツ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	428 20.4 14.2 1.6
14	火	ごはん みそ汁 ポークチャップ マカロニサラダ オレンジ	牛乳 たこのみ焼き	カットわかめ・淡色のみそ 豚肉・牛乳・たこ・卵 かつお節・あおのり	米・じゃがいも・油・砂糖・マカロニ マヨネーズ・揚げ油・小麦粉	たまねぎ・キャベツ・コーン・干しひじき オレンジ・長ねぎ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	479 18.4 17.1 1.6
15	水	かいせんとチャハン やさいたっぴりスープ チンジャオロース フルーツサラダ	牛乳 なんちゃってカレーパン	たこ・むぎえび・卵・牛肉 カットわかめ・ヨーグルト・牛乳 豚肉	米・ごま油・かたくり粉・砂糖 ホットケーキミックス・油・パン粉 オリーブ油	レタス・アスパラガス・キャベツ かぼちゃ・スナップエンドウ・えのきたけ 長ねぎ・ピーマン・たけのこ・にんじん たまねぎ・パン粉・黄桃缶・みかん缶	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	487 15.3 15.3 1.5
16	木	ごはん すまし汁 さばみそ煮 あおな白和え りんご	牛乳 ポテトフライ	さば・淡色のみそ 干しひじき・木綿豆腐・牛乳	米・乾豆・砂糖・油 じゃがいも	もやし・むぎそばめ・しょうが・ごねぎ ほうれんそう・にんじん・コーン・りんご	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	473 19 17.1 1.4
17	金	ちゃんぽん風 花咲しゅうまい フルーツポンチ	牛乳 おやつピラフ	豚肉・むぎえび 鶏肉・木綿豆腐・卵・牛乳 カニ風味かまぼこ	そうめん・ごま油・かたくり粉・砂糖 米・食塩不使用バター	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ しょうが・むぎえび・白桃缶 パイナップル・洋なし缶・さくらんぼ缶 ピーマン	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	489 22.5 15.1 1.6
18	土	中華丼 豆かき玉汁 はるさめ黒みつ	牛乳 おさかな揚げパン	あさり・豚肉・さくらえび 卵・たまご・牛乳・鶏肉ソーセージ	米・かたくり粉・ごま油・青唐 卵・ホットケーキミックス 油・グラニュー糖	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・さくらえび たまねぎ・スナップエンドウ むぎそばめ・グリーンピース・みかん缶 白桃缶・パイナップル	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	471 20.6 12.1 1.3
19	日	ごはん みそ汁 はんぺんのはさみ揚げ カラフルごま酢和え キウイフルーツ	牛乳 あんまん	油揚げ・淡色のみそ・はんぺん 豚肉・牛肉・牛乳 あさり	米・かたくり粉・小麦粉・パン粉 砂糖・ごま・砂糖 ごま油	カリフラワー・キャベツ・たまねぎ いんげん・もやし・真ピーマン 赤ピーマン・キウイフルーツ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	462 18.5 13.5 1.3
20	月	ごはん すまし汁 食育の日 かじきコンフィラフィ かもち煮 パナナ	牛乳 ピザトースト	のかじき パルメザンチーズ・だいず・牛乳 ワインソーセージ ミックスチーズ	米・小麦粉・コーンフレーク 油・砂糖・食パン	ほうれんそう・しめじ・長ねぎ・にんじん ごぼう・にんじん・たけのこ・いんげん パナナ・たまねぎ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	475 20.7 12.5 1.9
21	火	ハヤシライス コンソメスープ マママサラダ いちごパエリア	牛乳 ふわふわせんべい	牛肉・調整乳 つすら鶏水巻・はんぺん・牛乳 あおのり	米・油・小麦粉・シモルマカロニ マヨネーズ・マーマレード いちごソース・ライスペーパー	たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ コーン・きぬぎや・キャベツ ブロックリー	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	458 18.5 14.4 1.9
22	水	ピラフ ジュース ハンバーグ&エビピラ コールスローサラダ オレンジ	牛乳 おふラスク	ワインソーセージ・牛肉 豚肉・牛乳・魚骨 ローズマム	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・小麦粉・マヨネーズ おつまみ	たまねぎ・ミックスベジタブル 飲む野菜と寒天デザート・キャベツ きゅうり・にんじん・コーン・オレンジ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	499 20.6 18.1 1.3
23	木	とんこつラーメン はんぺん香野菜の焼き フルーツ杏仁	牛乳 おさつスティック	豚肉・調整乳 つすら鶏水巻・はんぺん・牛乳 あおのり	ラーメン・ごま油・じゃがいも マヨネーズ・油 さつままいも・砂糖	もやし・さくらえび・ごねぎ なばな・コーン・みかん缶・洋なし缶 さくらんぼ缶	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	475 19.2 16 1.1
24	金	やさいたまごサンド にんじんポタージュ だらだランドリー風 パナナ	牛乳 しゃけわかめおにぎり	卵・調整乳・たけ ヨーグルト・牛乳・卵 炊込わかめ	ロールパン・マヨネーズ オリーブ油・油・米・ごま	アスパラガス・むぎそばめ スナップエンドウ・キャベツ・にんじん たまねぎ・しょうが・パナナ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	464 23.1 16.3 1.9
25	土	焼肉丼 具だくさん中華スープ ナムル マンゴープリン	牛乳 おやつ焼きうどん	牛肉・淡色のみそ カットわかめ・木綿豆腐・牛乳 鶏肉ソーセージ	米・ごま油・砂糖・かたくり粉 ごま・うどん 油	たまねぎ・さくらえび・にんじん・だいこん ほうれんそう・もやし・きゅうり ぜんまい・マンゴー・さくらんぼ缶 ピーマン	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	438 18 13 1.1
26	日	ごはん すまし汁 すき焼き風 じゃがバター パナナ	牛乳 アメリカンドッグ	かまぼこ・牛肉 焼き豆腐・牛乳 ワインソーセージ	米・砂糖・じゃがいも 食塩不使用バター ホットケーキミックス・油	ほうれんそう・しめじ・ほくさい しゅんぎく・にんじん・えのきたけ 長ねぎ・アスパラガス・コーン・パナナ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	433 17.9 13.8 1.8
27	月	ごはん すまし汁 とりから揚げ はるタルサラダ キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルトスコーン	とろろ昆布・鶏肉・卵・牛乳 ヨーグルト	米・小麦粉・かたくり粉・油 卵・マヨネーズ・砂糖 食塩不使用バター	アスパラガス・ごぼう・しょうが たまねぎ・赤ピーマン・ブロックリー レモン・キウイフルーツ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	474 16.3 19 1
28	火	ピピンパ ちゅうかスープ チョレギサラダ ひだまりゼリー	牛乳 のりしおポテト	豚肉・鶏肉・木綿豆腐 卵のみ・牛乳・あおのり	米・油・砂糖・ごま油・ごま じゃがいも	長ねぎ・しょうが・もやし・にんじん ほうれんそう・しめじ・たけのこ・レタス きゅうり・トマト・レモン・パイナップル 黄桃缶・みかん缶	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	471 15.1 15.4 1.2
29	水	オムライス コンソメスープ ツツやさいサラダ みかんクレープ	牛乳 カレーチーズいもち	鶏肉 卵・ツツ油 ホイップクリーム・牛乳 パルメザンチーズ	米・食塩不使用バター・マヨネーズ 砂糖・ごま・グレープの皮 じゃがいも・かたくり粉・油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほくさい・だいこん・もやし・コーン キャベツ・きゅうり・みかん缶	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	487 17.4 20.1 2.2
30	木	ごはん みそ汁 さくらんぼフライ マカロニおつまみサラダ パナナ	牛乳 ケーキサレ	卵・たけのこ・淡色のみそ カットわかめ・パルメザンチーズ 牛乳・調整乳・ツツ油	米・小麦粉・パン粉・油 さつままいも・マカロニ・マヨネーズ ホットケーキミックス	チンゲン菜・まいだけ・たまねぎ キャベツ・むぎえび・パナナ	1食 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	484 21.1 14 1.1

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)	エネルギー 473kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.7g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標量 (おやつ含む)	エネルギー 460kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいますようお願い致します。

