令和８年４月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。　○都合により一部変更する場合があります。
○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

あひる・りす組　　【予定摂取量】

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	熱量(kcal) たんぱく質 脂質(g)
1	水	のむヨーグルト	ミニクロワッサン わかめコーンスープ じゃが芋のミートグラタン ブロッコリーサラダ　バナナ	★ セリとしらすの おにぎり 麦茶	ロールパン　わかめ　クリームコーン缶 コンソメ　昆布出汁　じゃが芋　豚挽肉　玉葱 人参　トマトソース　牛乳　バター　小麦粉 パン粉　粉チーズ　ブロッコリー　きゅうり	503 20.5 13.9
2	木	麦茶	ごはん キャベツと小松菜の味噌汁 酢鶏 ごま塩南瓜　かんきつ	★ 豆腐ドーナツ 牛乳	米　キャベツ　小松菜　しめじ　味噌 煮干し昆布鰹あご出汁　鶏肉　醤油　しょうが にんにく　片栗粉　玉葱　人参　ピーマン　しいたけ　ケチャップ　砂糖　酢　油　南瓜　ごま	468 14.9 15.7
3	金	牛乳	ゆかりごはん 五目味噌汁 サバの梅煮 塩昆布サラダ　バナナ	★ 簡単マドレーヌ のむヨーグルト	米　ゆかり　煮干し昆布鰹あご出汁　油揚げ さつま芋　大根　人参　青梗菜　味噌　サバ 梅干し　醤油　砂糖　みりん　コーン缶　キャベツ　きゅうり　塩昆布　ごま油　蒸しパン粉　卵	509 19.8 16.6
4	土	麦茶	鶏丼 じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	★ メープル風トースト 牛乳	米　鶏肉　玉葱　人参　椎茸　醤油　砂糖 油　高野豆腐　じゃが芋　大根　さやいんげん 味噌　煮干し昆布鰹あご出汁　ヨーグルト しょくパン　マーガリン　ケーキシロップ　牛乳	463 23.0 12.9
6	月	麦茶	ごはん　バナナ かぶの味噌汁 ミートローフ ブロッコリーごまドレ和え	★ スイートポテト 牛乳	米　煮干し昆布鰹あご出汁　油揚げ　かぶ えのき　わかめ　味噌　豚挽肉　玉葱　人参 パン粉　食塩　ケチャップ　ソース　ブロッコリー　胡麻ドレッシング　さつま芋　りんごバター	429 16.4 15.9
7	火	牛乳	ごはん　かんきつ 南瓜の味噌汁 鶏肉の甘辛煮 ツナと春雨の南蛮和え	★ 焼きそば のむヨーグルト	米　煮干し昆布鰹あご出汁　南瓜　大根　しめじ 味噌　鶏肉　食塩　油　玉葱　醤油　砂糖 ツナ缶　春雨　小松菜　人参　酢　ごま油　ごま 中華麺　ウインナー　キャベツ　ソース	533 23.7 18.9
8	水	牛乳	スパゲティーミートソース のむヨーグルト スナップえんどうサラダ かんきつ	★ 雑穀ごはん 麦茶	スパゲティー　オリーブ油　豚挽肉　玉葱　人参 ピーマン　マッシュルーム　ケチャップ　食塩 油　スナップえんどう　きゅうり　コーン缶 酢　砂糖　醤油　米　もち米　雑穀　ひじき	478 18.5 13.1
9	木	のむヨーグルト	ふりかけごはん なめこの味噌汁 鮭のみりん焼き ひじきの煮付け　バナナ	★ かんきつゼリー ウエハース 牛乳	米　ふりかけ　煮干し昆布鰹あご出汁　なめこ 大根　玉葱　味噌　鮭　しょうが　醤油　みりん 竹輪　ひじき　人参　椎茸　油　バナナ かんきつゼリーの素　みかん缶　ウエハース	527 20.2 13.7
10	金	麦茶	カレーライス わかめスープ 大根と三つ葉のﾊﾟﾘﾊﾟﾘサラダ バナナ	★ ココアケーキ 牛乳	米　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　にんにく カレールウ　油　昆布出汁　わかめ　かぶ　葱 コンソメ　醤油　しらす　切干大根　コーン缶 三つ葉　ごま油　酢　砂糖　ｺｰﾝﾌﾚｰｸ蒸しパン粉	479 17.6 16.2
11	土	麦茶	焼肉丼 具だくさんスープ ヨーグルト	★ ジャムサンド 野菜ジュース	米　豚肉　キャベツ　玉葱　ピーマン 焼肉のタレ　油　昆布出汁　じゃが芋　大根 コーン缶　人参　コンソメ　醤油　ヨーグルト 食パン　いちごジャム　野菜ジュース	497 19.1 10.9
13	月	麦茶	ごま塩ごはん 豆苗の味噌汁 鶏肉の照り焼き れんこんきんぴら　かんきつ	★ マカロニケチャップ のむヨーグルト	米　ごま塩　煮干し昆布鰹あご出汁　かぶ 豆苗　玉葱　味噌　鶏肉　しょうが　醤油 みりん　れんこん　人参　砂糖　ごま油　油 マカロニ　ベーコン　コーン缶　ケチャップ	477 19.6 16.3
14	火	牛乳	ビビンバ丼 中華風スープ さつま芋の塩ポテト バナナ	★ カルシウムトースト 牛乳	米　豚挽肉　砂糖　醤油　みりん　油 大根　人参　にら　ごま油　豆腐　もやし 椎茸　わかめ　鶏がらスープの素　昆布出汁 さつま芋　食塩　油　バナナ　食パン　マーガリン	515 20.5 19.8
15	水	牛乳	きつねうどん 肉じゃが塩麹煮 ヨーグルト	★ 鮭ゆかりおにぎり 麦茶	うどん　油揚げ　砂糖　醤油　小松菜　みりん 煮干し昆布鰹あご出汁　鶏肉　じゃが芋　玉葱 人参　砂糖　塩こうじ　食塩　ヨーグルト 米　鮭フレーク　ゆかり　ごま	499 22.2 17.7
16	木	麦茶	ごはん　かんきつ かぶとわかめの清汁 豚肉の甘味噌炒め煮 白滝と野菜のごま和え	★ 南瓜蒸しパン 牛乳	米　煮干し昆布鰹あご出汁　かぶ　えのき わかめ　薄口醤油　みりん　豚肉　玉葱　しょうが　味噌　醤油　砂糖　甜麺醤　油　ハム　白滝 さやいんげん　人参　ごま　蒸しパン粉　南瓜	408 17.0 14.4

17	金	のむヨーグルト	ごはん　バナナ 豆腐と絹さやの味噌汁 かじきのチーズ蒸し焼き 小松菜とキャベツの醤油マヨ和え	★ インドサモサ 牛乳	米　煮干し昆布鰹あご出汁　豆腐　さやえんどう しめじ　味噌　かじき　醤油　砂糖　みりん しょうが　チーズ　小松菜　キャベツ　人参 マヨネーズ　ぎょうざの皮　豚挽肉　じゃが芋	 500 22.0 16.1
18	土	麦茶	ハヤシライス 大根スープ かんきつ	★ ココア蒸しパン 牛乳	米　豚肉　玉葱　人参　ピーマン　油 ハヤシルウ　大根　コーン缶　昆布出汁 コンソメ　醤油　かんきつ　蒸しパン粉　ココア 砂糖　牛乳	 424 15.2 12.3
20	月	麦茶	ふりかけごはん 五目味噌汁 鶏つくね風 切干大根煮　かんきつ	★ 麩の醤油ラスク 牛乳	米　ふりかけ　煮干し昆布鰹あご出汁　油揚げ 山芋　かぶ　小松菜　しめじ　味噌　鶏挽肉 玉葱　ピーマン　醤油　しょうが　片栗粉 みりん　砂糖　切干大根　竹輪　切り昆布　麩	 430 19.4 16.8
21	火	牛乳	トマトクリームパスタ のむヨーグルト 粉ふき芋 バナナ	★ じゃこコーンごはん 麦茶	スパゲティー　オリーブ油　鶏肉　玉葱 マッシュルーム　しめじ　トマト缶　コンソメ 牛乳　生クリーム　油　じゃが芋　食塩　青のり 米　しらす　コーン缶　醤油　みりん　わかめ	 518 20.3 15.1
22	水	のむヨーグルト	麻婆豆腐丼 青梗菜のスープ もやしのナムル かんきつ	★ さつま芋もち 牛乳	米　豚挽肉　豆腐　人参　葱　ピーマン　砂糖 醤油　味噌　コンソメ　片栗粉　昆布出汁 青梗菜　玉葱　椎茸　鶏がらスープの素　もやし にら　ごま油　さつま芋　油　牛乳	 502 19.0 14.0
23	木	麦茶	ごはん 大根の味噌汁 豚肉のマーマレード焼き 南瓜サラダ　バナナ	★ ホットケーキ 牛乳	米　煮干し昆布鰹あご出汁　大根　小松菜 なめこ　味噌　豚肉　醤油　マーマレード しょうが　南瓜　人参　きゅうり　マヨネーズ 食塩　蒸しパン粉　卵　牛乳　卵　バター	 459 16.1 18.0
24	金	牛乳	中華風炊きおこわ 手まり麩とわかめの清汁 鰆の味噌焼き アスパラの酢の物　かんきつ	クッキー のむヨーグルト	米　もち米　豚挽肉　人参　竹の子水煮 干し椎茸　醤油　砂糖　みりん　油　ごま油 麩　かぶ　わかめ　薄口醤油　食塩　煮干し昆布 鰹あご出汁　鰆　味噌　しょうが　きゅうり	 503 22.1 13.6
25	土	麦茶	そぼろ丼 具だくさんポトフ ヨーグルト	★ クラッカーサンド 野菜ジュース	米　豚挽肉　醤油　砂糖　油　さやいんげん ウインナー　じゃが芋　玉葱　大根　人参 コンソメ　食塩　ヨーグルト　クラッカー いちごジャム　野菜ジュース	 463 17.2 14.9
27	月	麦茶	カレーライス 豆腐と三つ葉の味噌汁 春雨ツナマヨサラダ バナナ	★ 黒糖きな粉 カップケーキ 牛乳	米　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　にんにく カレールウ　油　豆腐　みつば　大根　味噌 煮干し昆布鰹あご出汁　ツナ缶　春雨 キャベツ　マヨネーズ　蒸しパン粉　おからパウダー	 493 19.5 17.3
28	火	牛乳	鶏塩スープうどん 南瓜そぼろ煮 ヨーグルト	★ 梅かつおおにぎり 麦茶	うどん　鶏肉　水菜　人参　大根　玉葱 昆布出汁　鶏がらスープの素　食塩　醤油 南瓜　豚挽肉　しょうが　砂糖　油 ヨーグルト　米　梅干し　削り節	 480 19.7 15.2
30	木	麦茶	ごはん キャベツのスープ ささ身の香味フライ ごぼうサラダ　かんきつ	プチパン 牛乳	米　キャベツ　コーン缶　昆布出汁　コンソメ 醤油　鶏ささみ　食塩　しょうが　小麦粉 パン粉　粉チーズ　ごま　青のり　油　ソース ごぼう　人参　玉葱　マヨネーズ　かんきつ	 495 20.8 17.0
今月の平均値　エネルギー　482kcal　たんぱく質　19.5g　脂質　16.0g						

食事だより　期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに美味しい給食作りを目指します。１年間よろしくお願いいたします。

ご入園、ご進級おめでとうございます。

目標　食べる意欲を育てる
　　おいしく、楽しく食べる
　　食事のマナーを身につける

正面玄関を入ったところに、毎日給食を展示しています。
国産の物を中心に、安全で鮮度の良い食材を豊富に取り入れていきたいと思います。
おやつ・昼食時・水分補給には麦茶を用意しています。

保育園ではたまにヤクルトやカルピスも飲んでいます。乳酸菌飲料には腸内環境を整える働きが期待できます。

今年度の給食室のテーマは『健康をテーマにし、身体が喜ぶ食材・メニューを紹介する』です。
夏には夏バテ予防メニュー、冬には身体を温めるメニュー、おすすめの食べ合わせ、健康食材といわれる食品についてなど、献立表や給食の展示の所でご紹介していきます。
何か知りたいものがあればお気軽に給食室に声をかけてください。