

令和8年 4月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	煮込みうどん 栄養きんぴら 果物(りんご)	クッキー オレンジ 牛乳	鶏肉、かまぼこ 竹輪 豚肉 牛乳	干しうどん 油、砂糖 クッキー 白ごま	青菜、えのきたけ、長葱 しらたき、人参、ごぼう ひじき、清見 りんご
2	木	煮干し お茶 七分づき米	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	味噌蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 無調整豆乳 牛乳	片栗粉、油 砂糖、白ごま 小麦粉	生姜、もやし、きゅうり 人参、かぶ、かぶの葉 えのきたけ りんご
3	金	せんべい 牛乳 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(りんご)	ふかしいも 牛乳	豚肉、味噌 絹豆腐 油揚げ 牛乳	ごま油、砂糖 片栗粉 さつまいも	長葱、にら、しめじ 人参、大根、いんげん りんご
4	土	クッキー 牛乳 七分づき米	豚肉と春雨の炒め煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	春雨、油 砂糖 パン	玉葱、人参、キャベツ もやし、かぼちゃ、にら りんご
6	月	クラッカー お茶 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	豚肉 油揚げ、味噌 きな粉 牛乳	砂糖	玉葱、人参、しめじ いんげん、白菜、万能葱 バナナ、りんご
7	火	せんべい 牛乳 七分づき米	ポークカレー 和風サラダ 果物(りんご)	フルーツ杏仁 せんべい(幼児のみ) お茶	豚肉	油、砂糖 じゃがいも 米粉、せんべい 乳酸菌飲料	玉葱、人参、にんにく、生姜 じゃがいも、ピーマン、キャベツ きゅうり、わかめ、バナナ みかん缶、パイン缶、粉寒天
8	水	煮干し お茶 七分づき米	魚のステーキ風 温野菜 野菜スープ 果物(りんご)	チーズおかかごはん 牛乳	魚 チーズ 削り節 牛乳	小麦粉 油 七分づき米	ブロッコリー、人参 キャベツ、玉葱、しめじ りんご
9	木	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカツ きゅうりもみ すまし汁 果物(りんご)	みかんゼリー クラッカー(幼児のみ) お茶	鶏肉、卵 絹豆腐	小麦粉、油 パン粉、砂糖 白ごま クラッカー	きゅうり、人参、わかめ えのきたけ、万能葱 みかん缶、粉寒天 りんご
10	金	チーズ お茶 七分づき米	厚揚げの野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	米粉の ココア蒸しパン 牛乳	厚揚げ 鶏挽肉、味噌 無調整豆乳 牛乳	砂糖、油 片栗粉、米粉 じゃがいも 純ココア	玉葱、人参、しめじ ピーマン、わかめ いんげん、りんご
11	土	ウエハース 牛乳 七分づき米	ホイコーロー炒め 味噌汁 果物(りんご)	カステラ オレンジ お茶	豚肉 油揚げ 味噌	ごま油、砂糖 片栗粉 カステラ	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、にんにく 大根、万能葱 清見、りんご
13	月	せんべい お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬焼き 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	ドーナツ 牛乳	豚肉、味噌 麩 牛乳	砂糖、油 白ごま ドーナツ	青菜、白菜、人参 エリンギ、万能葱 りんご
14	火	チーズ お茶 七分づき米	煮魚 おかか和え 味噌汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	魚、味噌 削り節 無調整豆乳 牛乳	砂糖、油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ、きゅうり、人参 玉葱、青菜 りんご
15	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	煮込みうどん 栄養きんぴら 果物(りんご)	米粉の人参ケーキ 牛乳	鶏肉、かまぼこ 豚肉、竹輪 無調整豆乳 牛乳	干しうどん 油、砂糖 米粉 白ごま	青菜、えのきたけ、長葱 しらたき、人参、ごぼう ひじき、りんご
16	木	煮干し お茶 七分づき米	鶏肉の南蛮炒め 味噌汁 果物(りんご)	二色サンド 牛乳	鶏肉 絹豆腐、味噌 牛乳	小麦粉、油 砂糖、食パン バター ジャム	玉葱、パプリカ、人参 いんげん、青菜 えのきたけ、りんご
17	金	せんべい 牛乳 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(りんご)	ふかしいも 牛乳	豚肉、味噌 絹豆腐 油揚げ 牛乳	ごま油、砂糖 片栗粉 さつまいも	長葱、にら、しめじ 人参、大根、いんげん りんご
18	土	クッキー 牛乳 七分づき米	豚肉と春雨の炒め煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	春雨、油 砂糖 パン	玉葱、人参、キャベツ もやし、かぼちゃ、にら りんご
20	月	クラッカー お茶 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	豚肉 油揚げ、味噌 きな粉 牛乳	砂糖	玉葱、人参、しめじ いんげん、白菜、万能葱 バナナ、りんご

令和8年 4月給食だより 風の丘・上大岡東保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
21	火	せんべい 牛乳 七分づき米	ポークカレー 和風サラダ 果物(りんご)	フルーツ杏仁 せんべい(幼児のみ) お茶	豚肉	油、砂糖 じゃがいも 米粉、せんべい 乳酸菌飲料	玉葱、人参、にんにく、生姜 りんご、ピーマン、キャベツ きゅうり、わかめ、バナナ みかん缶、パイ缶、粉寒天
22	水	煮干し お茶 七分づき米	魚のステーキ風 温野菜 野菜スープ 果物(りんご)	チーズおかかごはん 牛乳	魚 チーズ 削り節 牛乳	小麦粉 油 七分づき米	ブロッコリー、人参 キャベツ、玉葱、しめじ りんご
23	木	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカツ きゅうりもみ すまし汁 果物(りんご)	みかんゼリー クラッカー(幼児のみ) お茶	鶏肉、卵 絹豆腐	小麦粉、油 パン粉、砂糖 白ごま クラッカー	きゅうり、人参、わかめ えのきたけ、万能葱 みかん缶、粉寒天 りんご
24	金	チーズ お茶 七分づき米	厚揚げの野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	米粉の ココア蒸しパン 牛乳	厚揚げ 鶏挽肉、味噌 無調整豆乳 牛乳	砂糖、油 片栗粉、米粉 じゃがいも 純ココア	玉葱、人参、しめじ ピーマン、わかめ いんげん、りんご
25	土	ウエハース 牛乳 七分づき米	ホイコーロー炒め 味噌汁 果物(りんご)	カステラ オレンジ お茶	豚肉 油揚げ 味噌	ごま油、砂糖 片栗粉 カステラ	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、にんにく 大根、万能葱 清見、りんご
27	月	せんべい お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬焼き 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	ドーナツ 牛乳	豚肉、味噌 麩 牛乳	砂糖、油 白ごま ドーナツ	青菜、白菜、人参 エリンギ、万能葱 りんご
28	火	チーズ お茶 七分づき米	煮魚 おかか和え 味噌汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	魚、味噌 削り節 無調整豆乳 牛乳	砂糖、油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ、きゅうり、人参 玉葱、青菜 りんご
30	木	煮干し お茶 七分づき米	鶏肉の南蛮炒め 味噌汁 果物(りんご)	二色サンド 牛乳	鶏肉 絹豆腐、味噌 牛乳	小麦粉、油 砂糖、食パン バター ジャム	玉葱、パプリカ、人参 いんげん、青菜 えのきたけ、りんご

※野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※献立は都合により、変更することがあります。
 ※りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	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	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	587	24.2	15.9	241	2.6	193	0.53	0.41	35	1.7
乳児	502	21.7	13.3	269	2.1	168	0.45	0.38	27	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。

食べて、育て、生きる力に！健やかな成長を支える「給食」

4月は、子どもたちが新しい環境でたくさんの刺激を受け、成長していくスタートの月です。園では、「食べることは、生きる力の源である」という考え方を大切にしています。単に栄養を摂るだけでなく、食事の楽しさや、感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力を育むための、安全な給食を子どもたちに提供します。園と家庭の協働で、子どもたちの健康を共に支えていきましょう。

★生きる力を育む3つのアプローチ

①健康的な食事づくり…健やかな成長のため、子どもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を過不足なく補給できる献立を作成しています。

「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスがよい献立

主食：ごはんなどの炭水化物

主菜：魚・肉・大豆などのたんぱく質

副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維

味覚の形成に配慮した献立



だしを活かした薄味の献立



素材の味を楽しむ



多様な味覚体験を提供



②安全・安心に食べられる給食づくり…手洗いや消毒を徹底することで、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児はまだ咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)の機能が発達途中です。そのため、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さ、とろみなどに細心の注意を払った食事づくりを心がけています。

③楽しく食べられる環境づくり…友達や先生と一緒に食べることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事マナーを学びます。楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。

※当園では乳児(0.1.2歳)は育児担当制のため、個人の成長に合わせて穏やかに食べることができる環境づくりをしています。



感謝の気持ちを育むマナー



友だちと一緒に楽しむ



食べ物への興味関心