

# 令和8年 4月給食だより たけやまの森保育園



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 清見みかん 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、清見みかん
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
3	金	せんべい 牛乳 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(清見みかん)	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
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
6	月	クラッカー お茶 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(清見みかん)	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 絹さや、白菜、万能葱 バナナ
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 牛乳 スキムミルク	はちみつ、バター、小麦粉 じゃがいも、ごま油、油 砂糖、乳酸菌飲料 せんべい(幼児のみ)	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、パイン缶、粉寒天
8	水	煮干し お茶 食パン	魚のステーキ風 温野菜 野菜スープ 果物(清見みかん)	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
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(幼児のみ)	きゅうり、人参、わかめ えのきたけ、万能葱 みかん缶、粉寒天 レモン汁
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(清見みかん)	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
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 清見みかん 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 清見みかん
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(清見みかん)	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
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
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(清見みかん)	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
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 マーガリン ジャム	玉葱、パプリカ、人参 いんげん、青菜 えのきたけ
17	金	せんべい 牛乳 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(清見みかん)	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
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
20	月	クラッカー お茶 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(清見みかん)	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 絹さや、白菜、万能葱 バナナ



# 令和8年 4月給食だより たけやまの森保育園

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 牛乳 スキムミルク	はちみつ、油、バター 小麦粉、じゃがいも、砂糖 ごま油、乳酸菌飲料 せんべい(幼児のみ)	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、パイン缶、粉寒天
22	水	煮干し お茶 食パン	魚のステーキ風 温野菜 野菜スープ 果物(清見みかん)	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
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(幼児のみ)	きゅうり、人参、わかめ えのきたけ、万能葱 みかん缶、粉寒天 レモン汁
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(清見みかん)	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
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 清見みかん 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 清見みかん
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(清見みかん)	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
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
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 マーガリン ジャム	玉葱、パプリカ、人参 いんげん、青菜 えのきたけ

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。

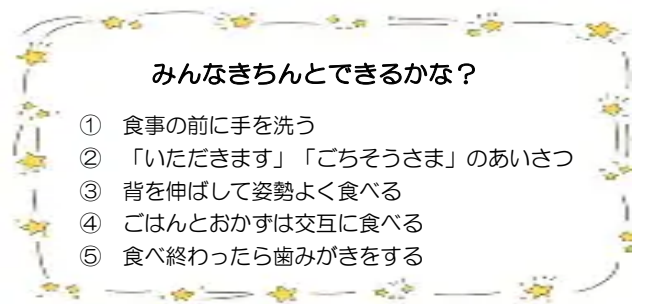
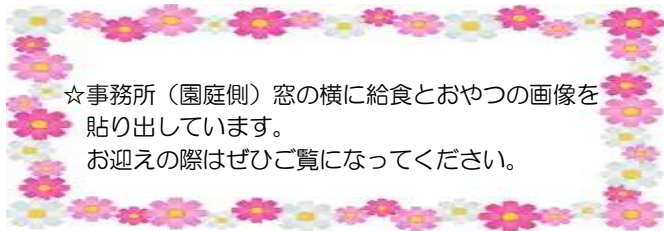
※ 献立は都合により、変更することがあります。

## ☆今月の平均栄養給与量☆

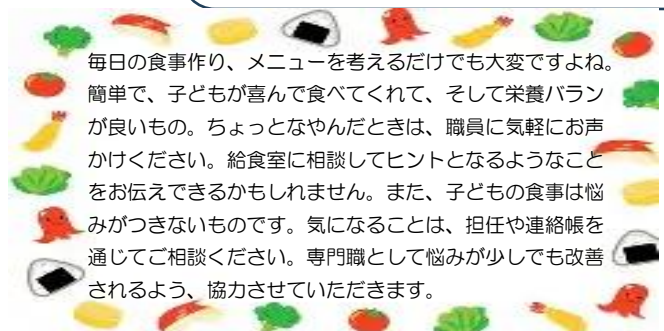
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	587	24.2	15.9	241	2.6	193	0.53	0.41	35	1.7
乳児	502	21.7	13.3	269	2.1	168	0.45	0.38	27	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。

※(果物)は乳児クラスです。



入園・進級おめでとうございます。  
初めての集団生活や進級で、緊張と不安がいっぱいという子ども達もいますが、焦らずに園生活の楽しさを伝えていきたいと思っております。



## 朝ごはんをたべよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーッとして怪我につながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量が多すぎると食べられない子どもにとって朝食は大切な栄養源。お友だちとたくさん活動出来るように朝ごはんをしっかり食べましょう。

