

2026年度

4月予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 水	カレーライス コーンサラダ スープ バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/ホールコーン缶/オリーブ油	豚小間肉/絹ごし豆腐/牛乳/青のり	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/小松菜/万能葱/バナナ	牛乳 フライドポテト	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 23.9 g 食塩相当 2.1 g
2 16 30 木	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/プレミックス粉(お料理用)/ソフトタイプマーガリン	鮭/油揚げ/煮干しだし/絹ごし豆腐/牛乳	切干し大根/にんじん/いんげん/玉葱/長葱/キウイフルーツ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.5 g
3 17 金	ジャムサンド アスパラサラダ チーズ シチュー オレンジ	食パン/オリーブ油/三温糖/菜の花&紅花油/じゃがいも/マーガリン/薄力粉/ホールコーン缶/精白米/おおむぎ(押麦)	チーズ/鶏もも肉/牛乳/スキムミルク	ブルーベリー(ジャム)/アスパラガス/にんじん/キャベツ/玉葱/パセリ/バレンシアオレンジ	ほうじ茶 焼きおにぎり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 2.7 g
4 18 土	ごはん 肉じゃが おかか和え 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/三温糖/コーンフレーク	花かつお/煮干しだし/牛乳/牛小間肉	にんじん/玉葱/小松菜/キャベツ/にら/えのきたけ/大根/バナナ	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.9 g
6 20 月	ごはん 唐揚げ かぼちゃサラダ 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/かたくり粉/菜の花&紅花油/食パン/ソフトタイプマーガリン	鶏もも肉/煮干しだし/絹ごし豆腐/牛乳/青のり	しょうが/日本かぼちゃ/きゅうり/にんじん/にら/えのきたけ/バナナ	牛乳 青のりトースト	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 1.9 g
7 21 火	スパゲティミートソース ツナサラダ スープ オレンジ	スパゲティ/菜の花&紅花油/薄力粉/バター/オリーブ油/三温糖/麩	鶏ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/牛乳	にんにく/にんじん/玉葱/ホールのトマト缶/パセリ/キャベツ/きゅうり/ほうれんそう/生しいたけ/水菜/オレゴン	牛乳 ラスク	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 26.0 g 食塩相当 2.2 g
8 水	ごはん カレーの照焼 ふきの煮物 味噌汁 いちご	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/菜の花&紅花油/さつまいも	からすがれい/煮干しだし/絹ごし豆腐/油揚げ/牛乳/スキムミルク	ふき/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/えのきたけ/いちご	牛乳 スイートポテト	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.5 g
9 23 木	ごはん 鶏の生姜焼き ジャーマンポテト 味噌汁 キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/ミックスペジタブル/食パン	鶏もも肉/煮干しだし/油揚げ/牛乳/チーズ	しょうが/玉葱/長葱/しめじ/キウイフルーツ	牛乳 チーズトースト	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 2.0 g
10 24 金	ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ スープ バナナ	ロールパン/パン粉/菜の花&紅花油/オリーブ油/ホールコーン缶/精白米/おおむぎ(押麦)	鶏ひき肉/押し豆腐/牛乳/絹ごし豆腐/生わかめ/乾燥わかめ(板わかめ)	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/長葱/バナナ	ほうじ茶 わかめおにぎり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.0 g
11 25 土	五目うどん きんぴらごぼう チーズ バナナ	うどん(ゆで)/菜の花&紅花油/三温糖/白ごま(いり)/菓子パン	鶏もも肉/油揚げ/チーズ/牛乳	にんじん/大根/ほんしめじ/長葱/ほうれんそう/ごぼう/いんげん/バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 29.6 g 食塩相当 1.6 g
13 27 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/かたくり粉/ごま(いり)	鶏ひき肉/押し豆腐/煮干しだし/ヨーグルト	にんにく/にんじん/長葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/もやし/ほうれんそう/にら/えのきたけ/大根/バナナ/みかん缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.6 g
14 28 火	焼きそば チキンサラダ スープ オレンジ	蒸し中華めん/菜の花&紅花油/ごま油/白ごま(すり)/さつまいも/三温糖/黒ごま(いり)	青のり/鶏ささ身/絹ごし豆腐/生わかめ/牛乳/牛小間肉	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/ピーマン/きゅうり/長葱/バレンシアオレンジ	牛乳 大学芋	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 25.4 g 食塩相当 2.1 g
22 水 誕生会	花畑ごはん 鶏の照焼 ポテトサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/菜の花&紅花油/かたくり粉/ホールコーン缶/じゃがいも/ぎょうざの皮	鶏ひき肉/鶏もも肉/煮干しだし/木綿豆腐/牛乳	玉葱/ほうれんそう/にんじん/きゅうり/なめこ/万能葱/キウイフルーツ/りんご	牛乳 アップルパイ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 2.0 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組・うさぎ組は午前には牛乳を飲みます。

4月 食事だより

ご入園・ご進級おめでとうございます

きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。子供たちが新しい環境に慣れるまで、ゆったりと過ごせるよう見守っていきましょう。

保育園では、1日に必要な栄養量の約半分（乳児 50% 幼児 45%）を目安にバランスの良い、季節感を味わえる献立を立てていて、楽しい園生活を支えてまいります。

新年度もどうぞよろしく願いいたします。

知って得する

食の知恵袋

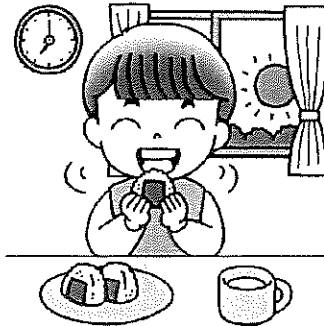
しっかり食べたい朝ご飯

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

- ①手づかみでも食べられる形状にする
★一口サイズのさげ、ツナのおにぎり、卵焼きなど。
 - ②子どもの好きな食べ物を出す
★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。
★ケチャップ味にするなど。
 - ③具だくさんの温かい汁物を出す
★食べやすく栄養豊富で消化によい。
- *①～③をセットにするのもおすすめです。



旬の食材（鱈・ふぎ）

・「魚」に「春」と書くさわらは春が旬のお魚です。淡白な味わいで白身魚のように見えますが、サバ科に属する青魚です。筋肉や内臓、髪の毛などをつくる成長には欠かせないたんぱく質がたっぷりです。

・ふぎは独特の香りとほろ苦さが特徴の春の山菜で、茎はシャキシャキとした食感です。園では煮物として出しています。