４月のきゅうしょくだより

2026 年　4 月　　岩見三内保育所

日付	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品 （骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品 （力と体温のもと）	緑色の食品 （身体の調子を整える）
1 水 ☆	切干大根のカレーライス(未満児) 切干大根のカレー汁 マカロニサラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、ロースハム、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、マカロニ、押麦、いりごま	玉ねぎ、人参、しめじ、切干大根、レーズン、小松菜、きゅうり
2 木	ごはん(未満児) チーズオムレツ 春雨サラダ 味付けのり わかめの中華スープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎アップルパンケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、ピザ用チーズ、卵、スキムミルク、ロースハム、牛乳	精白米、油、じゃがいも、春雨、砂糖、ごま油、いりごま、ホットケーキミックス	玉ねぎ、もやし、小松菜、人参、切干大根、えのき茸、万能ねぎ、バナナ、りんご
3 金	ごはん(未満児) キャベツハンバーグ 温野菜のごまサラダ えのき茸と麩の澄まし汁 りんご	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、油、すりごま、砂糖、白玉麩	キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ホールコーン缶、えのき茸、りんご
4 土	野菜ラーメン 野菜ラーメン汁 じゃがいもと人参のきんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ばら肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、じゃがいも、砂糖、いりごま	キャベツ、人参、もやし、小松菜、長ねぎ
6 月	ごはん(未満児) 白菜と鶏団子のスープ煮 温野菜のカレーマヨ わかめふりかけ みかん	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎マーブルケーキ ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、きなこ、スキムミルク、牛乳	精白米、片栗粉、春雨、じゃがいも、すりごま、いりごま、ごま油、ホットケーキミックス、油	生姜、玉ねぎ、白菜、人参、万能ねぎ、ブロッコリー、みかん
7 火	納豆ごはん(未満児) 鮭の揚げ煮 白菜の納豆和え 豆腐と小松菜の味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鮭、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖	ブロッコリー、切干大根、白菜、小松菜、長ねぎ、バナナ
8 水	ミートソーススパゲティ　麺の日 フレンチサラダ 具だくさんコンソメスープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳、塩ざけ	スパゲッティ、油、精白米、押麦、いりごま	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン缶、小松菜
9 木	親子丼(未満児) 鶏肉と卵の親子煮 キャベツとちくわのごま和え 小松菜と切干大根の味噌汁	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳	鶏もも肉、卵、焼き竹輪、油揚げ、牛乳、スキムミルク	精白米、砂糖、すりごま、じゃがいも、片栗粉、油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、小松菜、切干大根
10 金	ごはん(未満児) ごぼう入りそぼろ煮 白菜ともやしのおかか和え 厚揚げ豆腐と玉ねぎの味噌汁 りんご	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎チーズクラッカー ◎牛乳	豚ひき肉、かつお節、厚揚げ、牛乳、粉チーズ	精白米、じゃがいも、砂糖、すりごま、ホットケーキミックス、バター	生姜、ごぼう、人参、玉ねぎ、白菜、もやし、小松菜、りんご
11 土	五目うどん 五目うどん汁 じゃがいもとウインナーのソテー 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、ポークウインナー、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、バター、じゃがいも	人参、白菜、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ
13 月 ☆	チキンカレーライス(未満児) チキンカレー汁 小松菜ともやしの中華和え 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、いりごま、ごま油	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、もやし
14 火	ごはん(未満児) 魚のごま味噌煮 キャベツと人参ののり和え 豆腐と麩の澄まし汁 みかん	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎バナナクッキー ◎牛乳	鮭、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、白玉麩、無塩バター、小麦粉、コーンフレーク	生姜、キャベツ、人参、万能ねぎ、みかん、バナナ
15 水 ☆	ごはん(未満児) 鶏肉のマスタード焼き きなこサラダ わかめとねぎのコンソメスープ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎おかかおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、きなこ、スキムミルク、牛乳、かつお節	精白米、油、いりごま、押麦	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、人参、長ねぎ、切干大根
16 木	納豆ごはん(未満児) 厚焼き卵 野菜の納豆和え えのき茸と豆腐の澄まし汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ヨーグルトパン ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、きなこ、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、砂糖、油、強力粉	人参、玉ねぎ、切干大根、小松菜、えのき茸、万能ねぎ、バナナ

４月のきゅうしょくだより

2026 年　4 月　　岩見三内保育所

日付	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品 （骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品 （力と体温のもと）	緑色の食品 （身体の調子を整える）
17 金	ごはん(未満児) 豚肉の生姜焼き カラフルひじき 厚揚げ豆腐とねぎの味噌汁 りんご	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこドーナツ ◎牛乳	豚かたロース、厚揚げ、牛乳、おから、きなこ	精白米、油、砂糖、上新粉	生姜、玉ねぎ、ピーマン、人参、小松菜、ホールコーン缶、切干大根、長ねぎ、りんご
18 土	きのこうどん きのこうどん汁 竹輪とじゃがいものきんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	なめこ、しめじ、椎茸、人参、小松菜、長ねぎ
20 月	ごはん(未満児) 切干大根の含め煮 ひじきとのりの佃煮 豚汁 りんご 地産地消の日	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、油揚げ、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳、調製豆乳	精白米、油、砂糖、いりごま、上新粉、黒砂糖	切干大根、人参、椎茸、ごぼう、玉ねぎ、大根、長ねぎ、りんご
21 火	ごはん 煮魚 キャベツと人参ののり和え 大根ととろとろわかめの味噌汁 フルーツゼリー	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	さば、牛乳、きなこ	精白米、砂糖、ホットケーキミックス、油	生姜、キャベツ、人参、大根、長ねぎ
22 水	ごはん(未満児) 麻婆豆腐 三色野菜のナムル 春雨とチンゲンサイの中華スープ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま、春雨	生姜、にんにく、干し椎茸、長ねぎ、人参、もやし、小松菜、チンゲンサイ
23 木	ごはん(未満児) スペイン風オムレツ スパゲティサラダ 味付けのり 玉ねぎとキャベツのコンソメスープ みかん	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	卵、豚ひき肉、プロセスチーズ、スキムミルク、ツナ缶、牛乳	精白米、じゃがいも、スパゲッティ、押麦、砂糖、いりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、キャベツ、みかん
24 金	納豆ごはん(未満児) 肉じゃが 切干大根の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎レモンケーキ ◎牛乳	豚ばら肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳	精白米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ホットケーキミックス、油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、切干大根、キャベツ、小松菜、長ねぎ、バナナ、レモン
25 土	煮込みうどん 煮込みうどん汁 ツナサラダ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、油揚げ、ツナ缶、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、すりごま	人参、白菜、しめじ、小松菜、長ねぎ、キャベツ
27 月 ☆	ポークカレーライス(未満児) ポークカレー汁 春雨サラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎豆腐マフィン ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、ロースハム、鉄強化ヨーグルト、牛乳、絹ごし豆腐	精白米、じゃがいも、油、上新粉、春雨、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、すりごま	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、もやし、小松菜
28 火 ☆	ごはん(未満児) 和風ミートローフ 春野菜サラダ あっさりコーンスープ りんご	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、スキムミルク、牛乳	精白米、油、すりごま、片栗粉	玉ねぎ、人参、えのき茸、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン缶、クリームコーン缶、りんご
30 木	ごはん(未満児) 豚肉の甘味噌炒め 切干大根の和風サラダ 具だくさん卵スープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ころころポテト ◎牛乳	豚かたロース、ロースハム、卵、牛乳	精白米、砂糖、油、じゃがいも、片栗粉	玉ねぎ、りんご、ブロッコリー、切干大根、きゅうり、もやし、人参、バナナ

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。（給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください）

〇麺の日→4/8(水)
〇地産地消の日
→4/21(火)

3,4,5歳児はご飯いりません。





