４月のきゅうしょくだより

2026 年　4 月

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 えのき茸と麸の澄まし汁 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、白玉麸	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 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 ◎おたのしみ給食の日**	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 豆腐と麸の澄まし汁 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、白玉麸、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
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	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 ●地産地消の日**	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）

今月のおすすめメニュー　☆きなこサラダ☆

材料　（子ども5人分）
- ブロッコリー　（80g）
- 人参　（50g）
- きなこ　（6g）
- マヨネーズ　（15g）
- スキムミルク　（5g）
- 塩　（少々）
- サラダ油　（4g）

Ⓐ

作り方
①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、人参は2㎝長さの千切りにします。
②熱湯で①をゆで、やわらかくなったらざるに拡げて粗熱をとります。
③ボウルにⒶを入れ、しっかりと混ぜ合わせたら、②を加えて和えます。
＊スキムミルクを入れなくてもおいしく作れます♪

給食を通して感じる成長

柔らかな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。入所・進級おめでとうございます。初めのうちは、子どもたちも新しい環境の中で過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。早く慣れて元気に過ごすために、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。これから給食の時間や食育活動など様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食に興味が持てるような環境作りに努めてまいりたいと思います。

◎おたのしみ給食の日
４月８日（水）　ミートーススパゲティ
●地産地消の日
４月21日（火）　とろとろわかめの味噌汁

＊この２日間はお家から持ってくるお弁当（ごはん）はいりません！