令和 8年 4月　　めばえのにわ保育園

4月の給食だより

1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
ご飯・高野の含め煮・ひじき煮・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ 豚肉 糸こんにゃく 里芋 大根 人参　ねぎ	**アマランサスご飯・かれいのあんかけ** **ほうれん草の納豆和え・豆乳みそ汁** ☆ アマランサス 精白米 ☆ まがれい ☆ 納豆 ほうれん草 人参 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	**ご飯・鮭の胡麻味噌焼・ビーンズポテトサラダ** **玉子スープ** ☆ 精白米 ☆ さけ ごま ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ 鶏卵　しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ	**ご飯・健康ふりかけ・豚肉と野菜の塩麹焼き** **けんちん汁** ☆ 精白米 ☆ かつお節 あおのり ごま ☆ 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	**ツナ入り芋餅・牛乳** ☆ じゃがいも ツナ缶 ☆ 牛乳	**お野菜ホットケーキ・牛乳** ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	**お菓子・バナナ・牛乳** ☆ お菓子 ☆ バナナ　　☆牛乳

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
ロールパン・クリームシチュー・玉子サラダ ☆ ロールパン ☆ 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ　大豆 シチュールウ　牛乳 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参	**ご飯・さばの煮つけ・新玉ねぎ入り野菜炒め** **みそ汁(じゃがいも)** ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ	**ご飯・鶏肉のさっぱり煮** **ブロッコリーのおかか和え・すまし汁** ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆　人参 玉ねぎ 大根　油揚げ	**親子丼ぶり・五目きんぴら** **みそ汁(小松菜)** ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆ こまつな 玉ねぎ 人参	**ご飯・赤魚の煮付け・納豆** **アスパラのツナマヨあえ・すまし汁** ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ 納豆 ☆ アスパラガス キャベツ 人参 ツナ缶 ☆ えのきたけ わかめ 玉ねぎ 豆腐 人参	**焼きそば・葱入り卵焼き** **みそ汁(豆腐・ワカメ)** ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 豚肉 ピーマン ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ 玉ねぎ 豆腐　わかめ
おかかチーズおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 牛乳	**米粉のごまきなこクッキー・牛乳** ☆ 米粉 きな粉 ごま ☆ 牛乳	**ヨーグルトみかんケーキ・牛乳** ☆ プレーンヨーグルト みかん ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	**お菓子・いちご・牛乳** ☆ お菓子 ☆ いちご　　☆牛乳	**高野豆腐のラスク・牛乳** ☆ 高野豆腐 豆乳　ココア ☆ 牛乳	**塩昆布おにぎり・牛乳** ☆ 精白米 塩昆布　ごま ☆ 牛乳

13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
大豆入り野菜カレー **ブロッコリーとコーンのサラダ・スープ** ☆ 牛、豚ミンチ 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 カレールウ 牛乳 精白米 キヌア ☆ ブロッコリー コーン 人参 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参	**ご飯・さばの煮つけ・ひじき煮** **みそ汁(切干大根)** ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ 切干しだいこん 人参 厚揚げ しめじ	**ご飯・千草焼(しらす)・かぼちゃ煮** **みそ汁(小松菜)** ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ かぼちゃ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 油揚げ	**きのこご飯・豚のしょうが煮** **春キャベツサラダ・かきたま汁** ☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ 豚肉 しょうが 玉ねぎ ☆ キャベツ 人参 きゅうり ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	**ご飯・さわらの白みそ焼き・五目きんぴら** **ミルクスープ** ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆かぼちゃ　人参 玉ねぎ 牛乳 厚揚げ	**ご飯・厚揚げの生姜煮** **ブロッコリーのおかか和え・みそ汁** ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ しょうが ☆ ブロッコリー　にんじん　かつお節 ☆ えのきたけ 麩 玉ねぎ
マカロニきなこ・バナナ・牛乳 ☆ マカロニ　きな粉 ☆ バナナ　　☆牛乳	**よもぎケーキ・牛乳** ☆ よもぎ ホットケーキ粉 小豆　牛乳 ☆ 牛乳	**新じゃがフライ・牛乳** ☆ じゃがいも ☆ 牛乳	**きな粉バナナヨーグルト** ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	**ジャコチーズパン・牛乳** ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳	**小魚・プルーン・牛乳** ☆ うるめいわし丸干し ☆ プルーン　　☆牛乳

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯・豆腐ハンバーグ・コロコロ 野菜サラダ **ミルクスープ(小松菜)** ☆ 精白米 ☆ 豆腐 鶏ひき肉 ねぎ ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ごま ☆ こまつな 人参 しめじ 牛乳	**鮭ごはん・納豆のハリハリ和え** **みそ汁(じゃがいも)** ☆ 鮭 精白米 ごま ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ	**牛丼・スナップえんどう** **かきたま汁(もずく)** ☆ 牛肉 玉ねぎ ねぎ 精白米 ☆ スナップえんどう ☆ もずく 鶏卵 人参 玉ねぎ	**ご飯・高野のそぼろ煮** **ブロッコリーのおかかあえ・若竹汁** ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 鶏ひき肉 ☆ ブロッコリー　人参　かつお節　ごま ☆ たけのこ 乾わかめ	**キヌアご飯・白身魚のマヨ味噌焼** **切干し大根の煮物・けんちん汁** ☆ 精白米 キヌア ☆ メルルーサ ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ	**ご飯・納豆・筑前煮・みそ汁(きゃべつ)** ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏もも肉 糸こんにゃく れんこん ごぼう いんげん 人参 ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 油揚げ
おからキャロットケーキ・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 おから　人参　牛乳 ☆ 牛乳	**豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳** ☆ ホットケーキ粉　豆腐 かぼちゃ ☆ 牛乳	**ごまいりこ・バナナ・牛乳** ☆ 小魚 ごま ☆ バナナ　　☆牛乳	**お豆腐せんべい・牛乳** ☆ 豆腐 しらす あおさ ごま ☆ 牛乳	**ゴマラスク・牛乳** ☆ 食パン ごま きな粉 バター ☆ 牛乳	**チーズ・マカロニきなこ・牛乳** ☆ チーズ ☆ マカロニ きな粉　　☆牛乳

27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
たけのこごはん・鶏の葱ポン焼 **きゃべつの塩昆布和え・豆乳みそ汁** ☆ 精白米 竹の子 油揚げ ☆ 鶏もも肉 ねぎ ☆ キャベツ 人参 塩昆布 ごま ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	**わかめうどん・小松菜のじゃこ和え** **納豆玉子焼き** ☆ うどん 乾わかめ 油揚げ 玉ねぎ ☆ こまつな 人参 しらす干し キャベツ ☆ 鶏卵 納豆	昭和の日	**ごはん・厚揚げ煮** **切り干し大根のサラダ・豚汁** ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 厚揚げ ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ 豚肉 大根 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ
さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳	**おにぎり(切干大根)・牛乳** ☆ 精白米 切干しだいこん 人参 ☆ 牛乳		**フルーツヨーグルト** ☆ プレーンヨーグルト バナナ　キウイフルーツ

ご入園・ご進級おめでとうございます

新入児さんにとっては初めての給食ですね。
育ち盛りのお子さまが安心して楽しい食生活を送れるよう、
ご家庭と連携をとりながら努めていきたいと思いますので
ご協力よろしくお願いいたします。

《献立表》
記載している献立は幼児食のものです。
離乳食やアレルギー対応メニュー等の
情報をご希望の方は、担任または
栄養士までお声がけください。

《展示食》
毎日の給食とおやつ（2歳児の
量）、離乳食を展示しています。
お迎えの時にぜひご覧ください。

《早寝・早起き・朝ごはん》
子ども達が楽しく元気に過ごすには、朝起きてしっかりと
朝食をとり、よく遊び、夜はぐっすりと眠る・・・
という“生活リズム”を整えることが大切です。
親子で新生活のリズムを整えてみましょう！

ホームページ、インスタグラム
にて給食の様子やレシピ、
献立表など配信しています。
ぜひご覧ください♪