

# 4月 昼食・おやつ 献立表

☆ 4月のテーマ食材:スナッブえんどう ☆

2026年度

施設名( 日本保育サービス )

| 日  | 曜日 | 午前おやつ<br>(乳児) | 昼 食  | 材料名  | 午後おやつ                             | 材料名   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                    |
|----|----|---------------|--|--|-----------------------------------|---|--|
| 1  | 水  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>キャベツともやしのみそ汁<br>鶏の鶏みそ焼き<br>油揚げ入りひじき煮<br>ヨーグルト                       | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、もやし、<br>淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、淡色みそ、塩<br>麹、砂糖、たまねぎ、油／ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、<br>砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)／ヨーグルト(加糖)                         | 牛乳<br>いちご豆乳ケーキ                    | 牛乳／小麦粉、ベーキン<br>グパウダー、砂糖、無調<br>整豆乳、油、いちごジャ<br>ム・低糖度    | 552(514)<br>23.6(22.7)<br>14.2(15.3)<br>1.5(1.3) |
| 2  | 木  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>えのきとテンゲン菜の中華スープ<br>家常豆腐(ジャーチャントウフ)<br>かぼちゃのオープン焼き                   | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／えのきたけ、テンゲ<br>ンサイ、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩、ごま油、水／生揚<br>げ、豚ひき肉、にら、にんじん、長ネギ、にんにく、ごま油、淡色<br>みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、水／かぼちゃ、砂糖、油                             | 牛乳<br>ゆかりおにぎり<br>いりこの甘辛和え<br><幼児> | 牛乳／米、ゆかり／いわ<br>し(煮干し)、油、砂糖、<br>しょうゆ                   | 541(477)<br>18.8(16.8)<br>15.3(15.1)<br>1.3(1.0) |
| 3  | 金  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>麩と小松菜のみそ汁<br>白身魚の照りマヨ焼き<br>鶏肉入り根菜煮                                  | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／焼き麩、たまねぎ、<br>ごまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／ホキ、油、マヨネーズ(卵<br>なし)、しょうゆ、砂糖／鶏もも肉、片栗粉、油、だれいこ、にんじ<br>ん、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)                       | 牛乳<br>さくさく黒糖クッキー                  | 牛乳／小麦粉、片栗粉、<br>ベーキングパウダー、黒<br>砂糖、油、水                  | 502(463)<br>21.8(20.8)<br>14.9(15.7)<br>1.4(1.2) |
| 4  | 土  | 牛乳            | お茶<br>鶏そぼろ丼<br>高野豆腐と玉ねぎのみそ汁<br>ブロッコリーのおかか和え                                      | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)、鶏ひき肉、片栗粉、<br>水、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、しょうが、油、きざみのり／凍り豆<br>腐、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／ブロッコリー、にん<br>じん、しょうゆ、かつお節  | 牛乳<br>マリービスケット<br>ぶどうゼリー          | 牛乳／マリービスケット<br>／ゼリー・ぶどう                               | 497(479)<br>20.6(20.0)<br>14.6(15.7)<br>1.3(1.2) |
| 5  | 日  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>玉ねぎとわかめのみそ汁<br>豚と小松菜炒め<br>高野豆腐と野菜煮                                  | 麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、カットわかめ、淡色みそ、昆布<br>かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、ごまつな、油、しょうゆ、<br>鶏がらスープの素／凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、<br>砂糖、片栗粉、水、かつおだし汁   | お茶<br>青のりおにぎり<br>ぶどうゼリー           | 麦茶(浸出液)／米、あ<br>おのり、食塩／ゼリー・<br>ぶどう                     | 498(470)<br>18.8(18.4)<br>8.8(10.9)<br>1.4(1.2)  |
| 6  | 月  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>キャベツと大根のみそ汁<br>鶏のしょうが焼き<br>和風ポテトサラダ                                 | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、だいこ<br>ん、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、<br>しょうが、しょうゆ、砂糖、油／じゃがいも、にんじん、きゅうり、<br>食塩、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、かつお節                             | 牛乳<br>甘みそ焼きおにぎり                   | 牛乳／米、淡色みそ、<br>しょうゆ、砂糖、油                               | 513(471)<br>20.9(20.0)<br>12.0(13.4)<br>1.5(1.3) |
| 7  | 火  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>玉ねぎと水菜の<br>和風コンソメスープ<br>ホークチャップ<br>ブロッコリーソテー                        | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／たまねぎ、油、みず<br>な、コンソメ、食塩、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、<br>たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水／ブロッ<br>コリー、にんじん、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、油                              | 牛乳<br>ココア豆乳蒸しパン                   | 牛乳／小麦粉、ベーキン<br>グパウダー、ココア(ピュ<br>アココア)、砂糖、調整豆<br>乳、油    | 528(484)<br>18.8(18.4)<br>21.2(20.3)<br>1.7(1.8) |
| 8  | 水  | 牛乳            | <世界の料理:日本><br>お茶<br>ごはん<br>豆腐となめこのみそ汁<br>ほっけの塩麹焼き<br>小松菜ののり和え<br>ヨーグルト           | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／絹ごし豆腐、なめ<br>こ、淡色みそ、昆布かつおだし／ほっけ、塩麹、油／ごまつな、<br>えのきたけ、にんじん、しょうゆ、きざみのり／ヨーグルト(加糖)   | 牛乳<br>あんバタークッキー                   | 牛乳／小麦粉、こしあん<br>(生)、油、無塩バター                            | 523(491)<br>22.0(21.5)<br>16.1(16.9)<br>0.9(0.9) |
| 9  | 木  | 牛乳            | <テーマ食材><br>お茶<br>ごはん<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁<br>ねぎ塩チキン<br>ツナ入りにんじんしりしり<br>スナッブえんどうの甘みそがけ | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／かぼちゃ、たまね<br>ぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、長ネギ、塩<br>麹、食塩、ごま油／にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、食<br>塩、ごま油／スナッブえんどう、食塩、淡色みそ、しょうゆ、砂糖                           | 牛乳<br>きな粉トースト                     | 牛乳／食パン、きな粉、<br>砂糖、油                                   | 533(487)<br>24.0(22.5)<br>16.1(16.7)<br>1.8(1.5) |
| 10 | 金  | 牛乳            | お茶<br>キーマカレー<br>玉ねぎとコーンのコンソメスープ<br>キャベツのごまドレサラダ                                  | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)、パセリ粉、豚ひき<br>肉、油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、水、ケチャップ、カ<br>レールウ／たまねぎ、油、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、水／<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、淡色みそ、しょうゆ、食酢(米<br>酢)、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、ごま油 | 牛乳<br>バナナスコーン                     | 牛乳／小麦粉、ベーキン<br>グパウダー、砂糖、油、<br>バナナ                     | 544(496)<br>16.1(16.2)<br>19.3(19.3)<br>1.8(1.5) |
| 11 | 土  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>高野豆腐とえのきのみそ汁<br>とんてき風炒め<br>小松菜炒め                                    | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／凍り豆腐、えのきた<br>け、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たま<br>ねぎ、にんにく、油、中濃ソース、しょうゆ、砂糖／ごまつな、に<br>んじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、鶏がらスープの素、油                           | 牛乳<br>おかかおにぎり                     | 牛乳／米、しょうゆ、か<br>つお節                                    | 523(480)<br>22.7(21.5)<br>13.9(14.9)<br>1.4(1.2) |
| 12 | 日  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>豚の甘酢炒め<br>キャベツの中華和え                                | 麦茶(浸出液)／米／じゃがいも、たまねぎ、淡色みそ、昆布か<br>つおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、しょうゆ、食<br>酢(米酢)、砂糖／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、食<br>塩、ごま油  | お茶<br>焼きおにぎり<br>ぶどうゼリー            | 麦茶(浸出液)／米、しよ<br>うゆ、油／ゼリー・ぶどう                          | 507(477)<br>17.2(17.0)<br>9.5(11.4)<br>1.2(1.1)  |
| 13 | 月  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>大根とわかめのすまし汁<br>鶏と野菜のみそ炒め<br>春雨サラダ                                   | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／だいこん、カットわ<br>かめ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、<br>キャベツ、ピーマン、にんにく、ごま油、淡色みそ、しょうゆ、砂<br>糖／はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうゆ、食<br>酢(米酢)、砂糖、ごま油       | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ<br>～ブルーベリーソース～     | 牛乳／ホットケーキ粉、<br>ヨーグルト(無糖)、砂糖、<br>油、ブルーベリージャム・<br>低糖度、水 | 494(456)<br>19.9(19.2)<br>14.5(15.4)<br>1.4(1.2) |
| 14 | 火  | 牛乳            | お茶<br>肉うどん<br>青のりポテト<br>ヨーグルト  | 麦茶(浸出液)／干しうどん、豚肉(もも)、片栗粉、しょうゆ、塩<br>麹、砂糖、油、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、砂<br>糖、食塩、昆布かつおだし／じゃがいも、食塩、油、あおのり/<br>ヨーグルト(加糖)  | 牛乳<br>混ぜ込みいなりおにぎり                 | 牛乳／米、かつおだし<br>汁、油揚げ、しょうゆ、砂<br>糖、かつおだし汁                | 547(510)<br>23.3(22.5)<br>13.7(14.9)<br>1.7(1.5) |

## ☆入園・進級お祝いランチ☆

|    |   |    |   |  |                |  |  |
|----|---|----|---|--|----------------|--|--|
| 24 | 金 | 牛乳 | お茶<br>ごはん<br>玉ねぎと水菜のコンソメスープ<br>スコップキャベツメンチ<br>マカロニサラダ | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)、パセリ粉／たまね<br>ぎ、にんじん、油、みずな、コンソメ、食塩、水／豚ひき肉、鶏ひ<br>き肉、食塩、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、キャベツ、たまねぎ、<br>食塩、パン粉、油、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、しょうゆ／マ<br>カロニ(米粉)、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、食塩、マヨ<br>ネーズ(卵なし) | 牛乳<br>バナナブラウニー | 牛乳／ホットケーキ粉、<br>ココア(ピュアココア)、砂<br>糖、無調整豆乳、油、バ<br>ナナ、粉糖 | 580(525)<br>18.4(18.0)<br>21.6(21.0)<br>1.5(1.3) |
|----|---|----|---|--|----------------|--|--|

(注)1. 献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

(注)2. 栄養価は昼食、おやつの総合計です。未満児栄養価は( )内です。

# 4月 昼食・おやつ 献立表

☆ 4月のテーマ食材:スナップえんどう ☆

2026年度

施設名(日本保育サービス)

| 日  | 曜日 | 午前おやつ<br>(乳児) | 昼食   | 材料名  | 午後おやつ                             | 材料名                                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                    |
|----|----|---------------|--|--|-----------------------------------|---|--|
| 15 | 水  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>キャベツともやしのみそ汁<br>鶏のから揚げ<br>油揚げ入りひじき煮                                 | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、もやし、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、にんにく、片栗粉、油／ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)                       | 牛乳<br>マカロニきな粉                     | 牛乳／マカロニ(米粉)、きな粉、砂糖、食塩                     | 498(459)<br>22.6(21.4)<br>15.3(16.0)<br>1.4(1.2) |
| 16 | 木  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>えのきとテンゲン菜の中華スープ<br>家常豆腐(ジャーチャントウフ)<br>かぼちゃのオープン焼き                   | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／えのきたけ、テンゲンサイ、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩、ごま油、水／生揚げ、豚ひき肉、にら、にんじん、長ネギ、にんにく、ごま油、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、水／かぼちゃ、砂糖、油                   | 牛乳<br>ゆかりおにぎり<br>いりこの甘辛和え<br><幼児> | 牛乳／米、ゆかり／いわし(煮干し)、油、砂糖、しょうゆ               | 541(477)<br>18.8(16.8)<br>15.3(15.1)<br>1.3(1.0) |
| 17 | 金  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>麩と小松菜のみそ汁<br>白身魚の照りマヨ焼き<br>鶏肉入り根菜煮                                  | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／焼き麩、たまねぎ、ごまつな、昆布かつおだし／ホキ、油、マヨネーズ(卵なし)、しょうゆ、砂糖／鶏もも肉、片栗粉、油、だれこん、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)                  | 牛乳<br>さくさく黒糖クッキー                  | 牛乳／小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、油、水              | 502(463)<br>21.8(20.8)<br>14.9(15.7)<br>1.4(1.2) |
| 18 | 土  | 牛乳            | お茶<br>鶏そぼろ丼<br>高野豆腐と玉ねぎのみそ汁<br>ブロッコリーのおかか和え                                      | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)、鶏ひき肉、片栗粉、水、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、しょうが、油、きざみのり／凍り豆腐、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節                                | 牛乳<br>マリービスケット<br>ぶどうゼリー          | 牛乳／マリービスケット／ゼリー・ぶどう                       | 497(479)<br>20.6(20.0)<br>14.6(15.7)<br>1.3(1.2) |
| 19 | 日  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>玉ねぎとわかめのみそ汁<br>豚と小松菜炒め<br>高野豆腐と野菜煮                                  | 麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、ごまつな、油、しょうゆ、鶏がらスープの素／凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、水、かつおだし汁                               | お茶<br>青のりおにぎり<br>ぶどうゼリー           | 麦茶(浸出液)／米、あおのり、食塩／ゼリー・ぶどう                 | 498(470)<br>18.8(18.4)<br>8.8(10.9)<br>1.4(1.2)  |
| 20 | 月  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>キャベツと大根のみそ汁<br>鶏のしょうが焼き<br>和風ポテトサラダ                                 | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／キャベツ、だいこん、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、油／じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、かつお節                   | 牛乳<br>甘みそ焼きおにぎり                   | 牛乳／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油                       | 513(471)<br>20.9(20.0)<br>12.0(13.4)<br>1.5(1.3) |
| 21 | 火  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>玉ねぎと水菜の和風コンソメスープ<br>ホークチャップ<br>ブロッコリーソテー                            | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／たまねぎ、油、みずな、コンソメ、食塩、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水／ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、油                    | 牛乳<br>ココア豆乳蒸しパン                   | 牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、砂糖、調整豆乳、油    | 528(484)<br>21.2(20.3)<br>17.8(18.0)<br>1.1(1.0) |
| 22 | 水  | 牛乳            | <当地料理:東京><br>お茶<br>ごはん<br>ちゃんこ汁<br>さわらの焼き<br>小松菜のおかか和え<br>ヨーグルト                  | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／鶏もも肉、ごま油、木綿豆腐、だいこん、にんじん、長ネギ、しめじ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし／さわら、しょうが、油、淡色みそ、塩麴、砂糖／ごまつな、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、かつお節／ヨーグルト(加糖)        | 牛乳<br>磯辺焼きおにぎり                    | 牛乳／米、しょうゆ、砂糖、油、きざみのり                      | 566(525)<br>25.5(24.2)<br>13.8(15.0)<br>1.4(1.2) |
| 23 | 木  | 牛乳            | <テーマ食材><br>お茶<br>ごはん<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁<br>ねぎ塩チキン<br>ツナ入りにんじんしりしり<br>スナップえんどうの甘みそがけ | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／かぼちゃ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、長ネギ、塩麴、食塩、ごま油／にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油／スナップえんどう、食塩、淡色みそ、しょうゆ、砂糖                 | 牛乳<br>きな粉トースト                     | 牛乳／食パン、きな粉、砂糖、油                           | 533(487)<br>24.0(22.5)<br>16.1(16.7)<br>1.8(1.5) |
| 25 | 土  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>高野豆腐とえのきのみそ汁<br>とんてき風炒め<br>小松菜炒め                                    | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／凍り豆腐、えのきたけ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、にんにく、油、中濃ソース、しょうゆ、砂糖／ごまつな、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、鶏がらスープの素、油                 | 牛乳<br>おかかおにぎり                     | 牛乳／米、しょうゆ、かつお節                            | 523(480)<br>22.7(21.5)<br>13.9(14.9)<br>1.4(1.2) |
| 26 | 日  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>豚の甘酢炒め<br>キャベツの中華和え                                | 麦茶(浸出液)／米／じゃがいも、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、食塩、ごま油  | お茶<br>焼きおにぎり<br>ぶどうゼリー            | 麦茶(浸出液)／米、しょうゆ、油／ゼリー・ぶどう                  | 507(477)<br>17.2(17.0)<br>9.5(11.4)<br>1.2(1.1)  |
| 27 | 月  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>大根とわかめのすまし汁<br>鶏と野菜のみそ炒め<br>春雨サラダ                                   | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／だいこん、カットわかめ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、キャベツ、ピーマン、にんにく、ごま油、淡色みそ、しょうゆ、砂糖／はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、ごま油 | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ<br>～ブルーベリーソース～     | 牛乳／ホットケーキ粉、ヨーグルト(無糖)、砂糖、油、ブルーベリージャム・低糖度、水 | 494(456)<br>19.9(19.2)<br>14.5(15.4)<br>1.4(1.2) |
| 28 | 火  | 牛乳            | お茶<br>肉うどん<br>青のりポテト<br>ヨーグルト  | 麦茶(浸出液)／干しうどん、豚肉(もも)、片栗粉、しょうゆ、塩麴、砂糖、油、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、砂糖、食塩、昆布かつおだし／じゃがいも、食塩、油、あおのり／ヨーグルト(加糖)                                    | 牛乳<br>混ぜ込みいなりおにぎり                 | 牛乳／米、かつおだし汁、油揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁            | 547(510)<br>23.3(22.5)<br>13.7(14.9)<br>1.7(1.5) |
| 29 | 水  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>キャベツと玉ねぎのみそ汁<br>鶏のソース炒め<br>ほうれんそう炒め                                 | 麦茶(浸出液)／米／キャベツ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、油、中濃ソース、食塩／ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、鶏がらスープの素、油  | お茶<br>ゆかりおにぎり<br>ぶどうゼリー           | 麦茶(浸出液)／米、ゆかり／ゼリー・ぶどう                     | 467(446)<br>16.9(16.8)<br>6.1(8.7)<br>1.4(1.2)   |
| 30 | 木  | 牛乳            | お茶<br>ごはん<br>玉ねぎと小松菜のみそ汁<br>豚のしょうが焼き<br>キャベツのごまだしサラダ                             | 麦茶(浸出液)／米、強化米(ビタミン・鉄)／たまねぎ、ごまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、油／キャベツ、きゅうり、にんじん、淡色みそ、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、ごま油          | 牛乳<br>フルーツ野菜寒天<br>せんべい            | 牛乳／野菜ジュース、水、砂糖、かんてん(粉)／せんべい               | 462(430)<br>19.5(18.9)<br>14.2(15.1)<br>1.3(1.1) |

(注)1. 献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

(注)2. 栄養価は昼食、おやつの総合計です。未満児栄養価は( )内です。

| 給与栄養目標量(昼食+おやつ) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g)   | 脂質(g)      | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | 食塩相当量(g) |
|-----------------|-------------|------------|------------|-----------|-------|----------|
| 1～2歳児           | 480kcal     | 15.0～24.0g | 10.7～16.0g | 450mg     | 2.0mg | 1.5g未満   |
| 3～5歳児           | 520kcal     | 16.9～26.0g | 11.6～17.3g | 600mg     | 2.0mg | 1.4g未満   |

# 4月 給食だより

今年度より、給食だよりをリニューアルし、『献立の魅力』をこれまで以上に詳しくお伝えしていきます！

新しいクラス、新しい仲間との生活が始まりました。今年度も、こどもたちが毎日元気に過ごせるよう、美味しく安全な給食づくりに努めてまいります。1年間よろしくお願いいたします。

## 世界の料理シリーズ

### 【日本】

～原点回帰！和食の魅力を再発見～

今年度のトップバターは、私たちの国「日本」です。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている「和食」。今回は、だしの旨みがきいたおみそ汁と、脂ののった焼き魚をメインにしました。

おやつは、和と洋が融合した「あんバタークッキー」！伝統と新しさが混ざり合う日本の味を楽し



## ご当地料理シリーズ

### 【東京】

～相撲の聖地！元気がわき出る江戸の味～

今月のご当地巡りは、日本の首都「東京」がテーマです。

「ちゃんこ」とは、お相撲さんが食べる料理の総称。今回は鶏肉、豆腐、野菜をたっぷり入れた栄養満点の「ちゃんこ汁」を用意しました。

おやつは、焼きたての醤油の香りがたまらない「磯辺焼きおにぎり」です。海苔の風味と甘辛いタレの組み合わせは、大人からこどもまで親しま



## テーマ食材

### 【スナップえんどう】

～春の訪れを告げる、パリッと食感～

今月のピックアップ食材は、今が旬の「スナップえんどう」です。アメリカからやってきた品種で、豆が成長してもサヤが硬くならず、まるごと食べられるのが特徴です。

ビタミンCが豊富で、新生活の疲れを癒やす効果もあります。噛んだ時の「パリッ」という軽快な音と、豆の甘みを感じてください。



## 入園・進級お祝いランチ

「いただきます！」で笑顔が広がる、春の彩りメニュー

入園・進級おめでとうございます！新しいクラスの仲間と囲む、初めての特別な献立です。スコップキャベツメンチは成形して揚げずに、大きなバットで焼き上げる「スコップスタイル」。春キャベツの甘みがギュッと凝縮されています。

