

給食献立表

令和8年4月		完了期			美園おひさま保育園	
日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	水	白パン 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜と厚揚げのスープ パナナ 牛乳	ツナそばごはん 麦茶	とりもも まぐろ あつあげ ぎゅうにゅう	しろパン こめこ マーマレードジャム じゃがいも さとう ちようごうゆ こめ	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ レモン はくさい しめじ パナナ
2	木	ごはん 家常豆腐 もやしとピーマンのツナマヨ和え 竹輪とにらのスープ ヨーグルト 麦茶	しらすチーズおにぎり 牛乳	ぶたかた あつあげ みそ まぐろ ちくわ ヨーグルト チーズ しらすばし ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ マヨドレ	にんじん たまねぎ ほしいたけ こまつな キャベツ もやし あかピーマン ピーマン コーン しおこんぶ いら えのきたけ ねぶかねぎ あおのり
3	金	ごはん 豚肉しょうが焼き 大根竹輪の煮物 白菜小松菜のすまし汁 オレンジ 麦茶	ソース焼きそば 牛乳	ぶたロース ちくわ かまぼこ ぶたもも かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ ちゅうかめん	たまねぎ にんじん しょうが だいこん しめじ はくさい こまつな オレンジ キャベツ もやし ピーマン あおのり
4	土	鶏の和風あんかけ丼 エリンギと厚揚げの炒め物 きのこのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	青菜とベーコンの混ぜご飯 牛乳	とりもも あつあげ かまぼこ ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ かたくりこ オリーブゆ	にんじん たまねぎ ピーマン ねぶかねぎ エリンギ なす グリンピース しめじ えのきたけ こまつな
6	月	ごはん 煮魚 大根とひじきの炒り煮 白菜とじゃが芋のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	レモンケーキ 牛乳	かれい ちくわ あぶらあげ むぎみそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ さとう ちようごうゆ かたくりこ じゃがいも こむぎこ	しょうが だいこん ひじき にんじん はくさい たまねぎ はねぎ りんごジュース かんでん レモン
7	火	きつね肉うどん 蒸かし芋 白菜の和えもの ヨーグルト 麦茶	ミートドリア 牛乳	ぶたかた あぶらあげ ヨーグルト ぶたひきにく ぎゅうにゅう チーズ	うどん さとう さつまいも こめ こむぎこ パター	ほしいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん はくさい こまつな しめじ トマトかん
8	水	チーズパン 鶏肉と豆のトマト煮 キャベツのおかまヨ和え もやしと小松菜のスープ パナナ 牛乳	中華おこわ 麦茶	だいた とりもも かまぼこ かつおぶし ちくわ ぎゅうにゅう ぶたもも	チーズばん じゃがいも ちようごうゆ さとう かたくりこ マヨドレ こめ もちこめ	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ もやし こまつな パナナ たけのこ グリンピース
9	木	あけぼのごはん 千草焼き 粉ふき芋 きゅうりともやしの和え物 具だくさんの味噌汁 オレンジ 麦茶	うどん スティックチーズ 麦茶	たまご とうふ まぐろ ぶたかた ロース むぎみそ チーズ	こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも うどん	にんじん グリンピース たまねぎ ひじき きゅうり コーン もやし だいこん キャベツ しめじ オレンジ はねぎ
10	金	ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの梅和え さつま芋のみそ汁 パインヨーグルト和え 麦茶	あおのりおにかおにぎり 牛乳	とうふ ぶたかた あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ にんじん こまつな ひじき うめぼし しょうが パインかん あおのり
11	土	肉野菜丼 ツナサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	ぶたかたロース まぐろ とうふ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし コーン きゅうり こまつな ねぶかねぎ
13	月	ごはん 鮭のあけぼの焼き 切干大根の煮物 豚汁 オレンジゼリー 麦茶	パナナとレーズンの蒸しパン 牛乳	さけ あぶらあげ ぶたかたロース むぎみそ あつあげ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ マヨドレ さとう こむぎこ	にんじん きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こまつな オレンジジュース かんでん レーズン パナナ
14	火	ごはん プルコギ風中華炒め キャベツときゅうりのサラダ コーンと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	五目チャーハン 牛乳	ぶたもも まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン あかピーマン しいたけ
15	水	コーンパン ローストポーク ゆでブロッコリー かぼちゃサラダ キャベツのスープ パナナ 牛乳	おにかおにぎり 麦茶	ぶたかた とうふ ぎゅうにゅう かつおぶし	コーンパン さとう ちようごうゆ マヨドレ こめ	たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ にんじん きゅうり レーズン キャベツ れんこん パナナ
16	木	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 大根とツナのサラダ わかめと豆のスープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	コーンマヨトースト 牛乳	とりもも あつあげ まぐろ だいた ちくわ ヨーグルト だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう しょくばん マヨドレ	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん きゅうり チンゲンサイ わかめ パインかん ももかん コーン
17	金	郷土料理 ちばけん たけのこごはん さんがやき 春野菜のマヨネーズ和え物 新玉ねぎのすまし汁 オレンジ 麦茶	いちごのケーキ 牛乳	あぶらあげ あじのすりみ とりひきにく みそ かまぼこ だっしふんにゅう クリーム ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ マヨドレ こむぎこ いちごジャム いちご	たけのこ にんじん ねぶかねぎ しょうが キャベツ スナッパえんどう コーン しんたまねぎ わかめ こまつな オレンジ いちご
18	土	あんかけうどん かぼちゃと厚揚げの煮物 じゃが芋としめじのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ピラフ 牛乳	ぶたかた かまぼこ あつあげ むぎみそ ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう	うどん さとう かたくりこ じゃがいも こめ ちようごうゆ	はくさい にんじん たけのこ しめじ ねぶかねぎ かぼちゃ きざみこんぶ たまねぎ グリンピース
20	月	ごはん さばの塩焼き 田舎煮 わかめとえのきたけのみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	さば あつあげ とりむね むぎみそ ぎゅうにゅう チーズ	こめ ちようごうゆ さとう こむぎこ	れんこん にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ わかめ ぶどうジュース かんでん
21	火	ごはん 豚肉のちゃんちゃん焼き風 小松菜のおかかぼん酢和え 大根のすまし汁 パインヨーグルト和え 麦茶	ココアパナナケーキ 牛乳	ぶたかた むぎみそ かつおぶし あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ さとう こむぎこ ちようごうゆ	キャベツ にんじん もやし こまつな コーン だいこん しいたけ わかめ パインかん パナナ
22	水	白パン ウィンナー 春キャベツのサラダ クリームシチュー パナナ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ウィンナー とりもも ぎゅうにゅう クリーム	しろパン さとう じゃがいも ちようごうゆ パター こめこ こめ	キャベツ きゅうり レーズン にんじん たまねぎ ブロッコリー パナナ わかめ
23	木	野菜たっぷり麻婆豆腐丼 春雨サラダ かきたま汁 ヨーグルト 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳	とうふ ぶたひきにく むぎみそ みそ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ はるさめ ちようごうゆ	たまねぎ にんじん なす ピーマン しょうが きゅうり もやし いら えのきたけ しおこんぶ
24	金	ごはん チキンのピザ焼き 焼さつま芋 コーンサラダ オニオンスープ オレンジ 麦茶	きな粉マカロニ 牛乳	とりもも きなこ ぎゅうにゅう	こめ マヨドレ さつまいも ちようごうゆ マカロニ さとう	たまねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり にんじん しめじ オレンジ パセリ
25	土	とりそばろ丼 白菜とツナのサラダ 厚揚げともやしのスープ ヨーグルト 麦茶	あおのりコーンのおにぎり 牛乳	とりひきにく まぐろ あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも かたくりこ	たまねぎ しいたけ グリンピース はくさい にんじん もやし あおのり コーン しょうが
27	月	ごはん 鱈のねぎ味噌焼き 人参煮 キャベツとわかめのサラダ もやしとえのきたけのみそ汁 カルピスゼリー 麦茶	メロンパン風トースト 牛乳	さわら みそ かまぼこ あつあげ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ かたくりこ にゅうさんきんいりょう しょくばん こむぎこ パター	しょうが ねぶかねぎ にんじん キャベツ わかめ レモン もやし えのきたけ かんでん
28	火	入園・進級おめでとうメニュー ナポリタン 鶏の唐揚げ ゆでブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	ソーセージ とりもも まぐろ ちくわ ぎゅうにゅう クリーム	スパゲティ オリーブゆ ちようごうゆ じゃがいも マヨドレ こむぎこ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ブロッコリー きゅうり チンゲンサイ しめじ オレンジ いちご
30	木	ごはん 親子煮 はりはり漬け チンゲン菜とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	豚肉炊き込みごはん 牛乳	とりもも たまご だいた ちくわ ヨーグルト ぶたかた ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ	たまねぎ にんじん みつば きりぼしだいこん もやし チンゲンサイ わかめ たけのこ ほしいたけ

ご入園・ご進級おめでとうございます！ 今年度も安心安全な給食を届けてまいりますのでよろしく願いたします。
また子ども達が沢山『食』に触れられるような献立作成・食育活動等を行ってまいりたいと思います。

★4月お楽しみ給食★

4月の郷土料理は春野菜が沢山収穫できる千葉県です！春野菜とは3～5月頃に旬を迎える、みずみずしく柔らかい風味や特有の苦みが特徴の野菜です。
主食、副菜、汁にはたくさんの春野菜を使用しています。
そしてメインである主食のさんが焼きとは千葉県房総半島周辺の郷土料理で、魚のアジを味噌・薬味と叩いて（なめろ）焼いたものになります！園では食べやすいように鶏ひき肉と一緒に混ぜて焼いて提供いたします。



【3月の平均値（完了食）】

- ※給食+おやつ
- ◇エネルギー : 391cal
- ◇たんぱく質 : 17.4g
- ◇脂質 : 11.9g
- ◇カルシウム : 184g
- ◇塩分相当量 : 0.7g

献立作成者
栄養士 出川 翔子

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。
*月に一回、お楽しみ給食があります。 *9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。