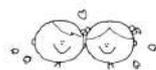




# 令和8年4月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	水	ごはん オムレツ かぼちゃサラダ はくさいスープ	クッキー /ポーチ	ポーチ	鶏卵 合ミンチ 牛乳	米 マヨネーズ	たまねぎ 青ピーマン かぼちゃ きゅうり はくさい にんじん
2	木	ごはん さばのみそに せんぎりにつけ ウエハース(3歳児以上)	ゼリー	ウエハース	まさば 米みそ 油揚げ かつお節 牛乳	米	ねぎ 切干だいこん にんじん いんげん
3	金	ごはん まあぼうとうふ ほうれんそうのあえもの	☆お花の白ごまクッキー	せんべい3	豆腐 合ミンチ 米みそ 牛乳	米 すりごま 薄力粉	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん そう
6	月	ごはん ぎゅうどん ひじきのにつけ オレンジ(3歳児以上)	コーンフレーク	オレンジ	牛肉 油揚げ 牛乳	米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ ひじき いんげん オレンジ
7	火	ごはん さかなのにつけ じゃがいもそぼろあかけ みそしる/ほうれんそう・にんじん バナナ(3歳児以上)	フルーツポンチ	プリン	魚 鶏ミンチ 米みそ 牛乳	米 じゃがいも	グリンピース ほうれん そう にんじん バナナ 三色寒天 もも缶 み かん缶 パイン缶
8	水	ごはん こうやとうふのそぼろに はるさめのすのもの ウエハース(3歳児以上)	ビスケット /+チーズ	ウエハース	高野豆腐 鶏ミンチ 牛乳	米 春雨	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり
9	木	ごはん はつぼうさい ブロッコリーのかつおあえ いちごヨーグルト(3歳児以上)	スナックパン カルピス	いちごヨーグルト	いか短冊 豚肉 かつお節 牛乳	米 カルピス	はくさい たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン しいたけ ブロッコリー
10	金	コッペパン しいたけとキャベツのチキンスープ ちゅうかふうサラダ せんべい3(3歳児以上)	☆ひじきおにぎり	チーズ	鶏肉 牛乳 豚肉 油揚げ	コッペパン 春雨 ごま油 米	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ きゅうり もやし ひじき
11	土	スパゲティミートソース オレンジ		クッキー	合ミンチ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ 薄力粉	にんじん 青ピーマン たまねぎ オレンジ
13	月	ごはん カレーシチュー ごまドレッシングサラダ	フルーツ /+せんべい2	せんべい2	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 すりごま	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅう り セロリー パイン缶 みかん缶
14	火	ごはん さかなのなんばんに きんぴら みそしる/とうふ・こまつな チーズ(3歳児以上)	☆ポップコーン	ぶどうヨーグルト	魚 豆腐 米みそ 牛乳	米 糸こんにゃく とうもろこし	ごぼう にんじん 青ピーマン しいたけ こまつな 青のり
15	水	ごはん ミートボール グリーンサラダ オレンジ(3歳児以上)	オレンジ /せんべい3	にぼし	合ミンチ 牛乳	米	青ピーマン たまねぎ ブロッコリー きゅうり スイートコーン オレンジ
16	木	ごはん ツナじゃが ちんげんさいとごぼうのみそあえ わかめスープ プリン(3歳児以上)	プリン /コーンフレーク +バナナ	バナナ	まぐろ類缶詰 米みそ 牛乳	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース チンゲン サイ ごぼう 乾わかめ 葉ねぎ バナナ

17	金	ごはん あつあげとこいものにつけ すのもの/キャベツ・きゅうり ウエハース(3歳児以上)	コーンフレーク /ビスケット +ヨーグルト	ビスケット	鶏肉 厚揚げ かつお節 牛乳	米 さといも つきこんにやく	にんじん いんげん キャベツ きゅうり
18	土	ごはん とりそぼろどん キウイ		ボーロ	鶏ミンチ 鶏卵 牛乳	米	にんじん いんげん キウイフルーツ
20	月	このはうどん ツナサラダ オレンジ(3歳児以上)	☆おにぎり(わかめ)	ゼリー	鶏肉 油揚げ まぐろ類缶詰 牛乳	うどん 米	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり オレンジ
21	火	ごはん さかなのさいきょうやき ポテトサラダ すましじる/ふ・こまつな チーズ(3歳児以上)	キウイ	チーズ	魚 米みそ 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ 麩	きゅうり にんじん スイートコーン こまつな 葉ねぎ キウイフルーツ
22	水	ごはん あつあげチャンプル わかめとじゃこの炒りに ぶどうヨーグルト(3歳児以上)	☆こうやどうふのフ レンチトースト	ぶどうヨーグルト	豚肉 厚揚げ しらす 干し かつお節 牛乳 高野豆腐 牛乳 きな 粉	米	にんじん たまねぎ こまつな もやし しいたけ 乾わかめ
23	木	ごはん レバーのカレーあげ あえもの/こまつな・はくさい ウエハース(3歳児以上)	クッキー /プリン+せんべい2	ウエハース	豚レバー 牛乳	米	ぶなしめじ たまねぎ こまつな はくさい にんじん
24	金	ごはん とりにくのノルウェーふう あえもの/キャベツ・ほうれんそう にんじんとたまねぎスープ	バナナ /+ゼリー	せんべい3	鶏肉 牛乳	米	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ バナナ
25	土	ちゃんぽんめん トマト		コーンフレーク	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし トマト
27	月	もみじごはん ぶたにくのねぎみそ炒め いんげんのごまあえ	コーンフレーク /+いちごヨーグルト	いちごヨーグルト	豚肉 米みそ 牛乳	米 すりごま	にんじん ねぎ いんげん キャベツ
28	火	ごはん さかなのコーンあげ アスパラのゆかり和え みそしる/じゃがいも・キャベツ チーズ(3歳児以上)	☆パンプディング	せんべい2	魚 米みそ 鶏卵 牛乳	米 じゃがいも 食パン	スイートコーン アスパラ ガス キャベツ
30	木	ごはん とりにくのさっぱり グリーンマッシュ わかたけじる	バナナ /+ビスコ	ビスコ	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター	ほうれんそう たけのこ 乾わかめ バナナ

・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	568kcal
平均タンパク質量	22.6g

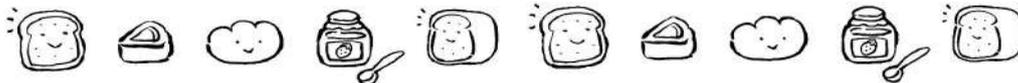
栄養価は3歳児のものを記載しています。

# ご入園・ご進級おめでとうございます



暖かな春風に包まれ、新年度がスタートしました。初めての園生活、進級にドキドキワクワクしますね。保育園で1日を気持ちよく過ごせるように、早寝早起きを心がけ、睡眠時間をたっぷりととり、朝食を食べてから登園できるようにしましょう！

給食室では、安全で美味しい食事を提供し、子ども達の成長を支えられるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



## パンの日(パンの記念日)って知ってる？

### ◆パンの日(パンの記念日)っていつ？

4月12日はパンの日(パンの記念日)です。パン食を普及させるために、パン食普及協議会が1982年に決めました。そして、毎月12日を「パンの日」として全国のパン屋さんがより一層サービスに努めることを決めました。

パンの日にちなんで、家族で美味しいパンを楽しむのも良いですね。



### ◆どうして4月12日なの？

4月12日は、日本で初めて本格的にパンを製造した日です。1842年4月12日に江川太郎左衛門英龍が軍用携帯食糧として「兵糧パン」と呼ばれる「乾パン」を作ったのが日本で初めて焼かれたパンと言われています。



### ～日本におけるパンの歴史～

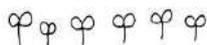


#### ○パンが日本にやってきたのはいつ？

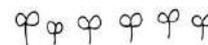
戦国時代である1543年、ポルトガル人が種子島に漂着し、キリスト教や鉄砲と一緒にパンも伝来したと言われています。しかし、パンは当時の日本人には食べられておらず、主に日本にやって来た貿易商人や宣教師たちが食べるものでした。

#### ○あんぱんの誕生

明治時代に入ると、文明開化の呼び声と共に、港町である横浜や神戸を中心にパンが日本に再上陸しました。しかし、米に慣れ親しんだ当時の日本人の舌に、パンは馴染まなかったようです。そこで、日本最古のベーカリーである「木村屋総本店」の創業者は、日本人の好みに合わせ、米麴で作ったパン生地に餡を包んだ「あんぱん」を発売し、人気商品となりました。



### 朝ごはんを食べましょう！



朝ごはんに体にはプラスなことがたくさんあります。保育園で1日元気に過ごすためにも、早起きをして栄養のある朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。
- 1日の食品数が増える。



### 〈 高野豆腐のフレンチトースト 〉

### 高野豆腐はたんぱく質や鉄、カルシウムが豊富！



#### 【材料 1人前(3歳児)】

・高野豆腐	7g	<仕上げ用>	
・砂糖	4.4g	・きな粉	2.09g
・牛乳or豆乳	22g	・砂糖	2.1g

- ①高野豆腐は牛乳or豆乳と砂糖を混ぜ合わせたもので戻す。
- ②高野豆腐をフライパンで両面焼く。
- ③仕上げ用のきな粉と砂糖をからめて、完成！

