

2026年 4月の給食

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3～5歳児

*午前おやつは乳児のみの提供

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15	水	牛乳 星のバフ	ハヤシライス コールスローサラダ ミニゼリー 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ケチャップ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ、酢、砂糖、食塩 動物ミニゼリー	牛乳 フライドポテト じゃがいも、米粉、食塩、なたね油	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 17.3 g	
2	16	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風ドレッシングサラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁 米 豚肉、酒、たまねぎ、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ、 アスパラガス（16日のみ） じゃがいも、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、油	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 22.1 g	
3	17	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト 春キャベツのみそ汁 七分つき米 さけ、砂糖、米みそ、マヨドレ じゃがいも、たまねぎ、ウインナー、食塩、コンソメ、なたね油 キャベツ、たまねぎ、ちくわ、米みそ、かつおだし	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 25.4 g	
4	18	土	牛乳 星のバフ	牛丼 キャベツのゆかり和え わかめスープ 米、和牛、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、本みりん、酒、しょうゆ、 うすくちしょうゆ、かつおだし キャベツ、三島のゆかり カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 20.3 g	
6	20	月	牛乳 動物ビスケット	春キャベツラーメン きゅうりと鶏ささみの中華サラダ 清見オレンジ 中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、鶏がらスープ、 醤油ラーメンスープ きゅうり、鶏ささ身、コーン缶、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 オレンジ	牛乳 鮭おにぎり 米、さけ(焼)、食塩	エネルギー 493 Kcal たんぱく質 22.1 g	
7		火	牛乳 きな粉せんべい	白ご飯 つくね焼き コーンサラダ チンゲン菜スープ 米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ、食塩 きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、油、食塩 チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ツナマヨパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ツナ、マヨドレ、 砂糖、豆乳、なたね油	エネルギー 528 Kcal たんぱく質 24.8 g	
8	22	水	牛乳 星のバフ	ポークカレー カリカリじゃこサラダ ミニゼリー 米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットマト缶、 カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 19.9 g	
9	23	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 ブロッコリーの土佐酢和え 春野菜のみそ汁 米 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、厚揚げ、いんげん、ちくわ、砂糖、本みりん、 しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし ブロッコリー、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ、かつおだし キャベツ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、米みそ、かつおだし	牛乳 【9日】豆腐のお好み焼き 豚ひき肉、ちくわ、キャベツ、木綿豆腐、小麦粉、 かつおだし、お好みソース、マヨドレ、あおのり 【23日】ジャムパン 菓子パン	【9日】 エネルギー 550 Kcal たんぱく質 25.8 g	【23日】 エネルギー 573 Kcal たんぱく質 23.3 g
10	24	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 かじきのフライ 春雨サラダ オニオンスープ 七分つき米 かじき、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 【10日】いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム 【24日】豆腐のお好み焼き 豚ひき肉、ちくわ、キャベツ、木綿豆腐、小麦粉、 かつおだし、お好みソース、マヨドレ、あおのり	【10日】 エネルギー 525 Kcal たんぱく質 21.8 g	【24日】 エネルギー 533 Kcal たんぱく質 23.4 g
11	25	土	牛乳 星のバフ	焼きそば きゅうりの塩昆布あえ お麩のみそ汁 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、焼きそばソース、 ケチャップ、なたね油 きゅうり、塩こんぶ、ごま油 焼ふ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト ジャムパン *25日は半日保育のためおやつのは提供はありません	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 20.7 g	
13	27	月	牛乳 動物ビスケット	きつねうどん ひじきと牛肉の炒め煮 ブロッコリー うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、本みりん、かまぼこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、 うすくちしょうゆ、みりん、こんぶだし、かつおだし 和牛、酒、ひじき、にんじん、しらたき、いんげん、砂糖、しょうゆ、本みりん、かつおだし、なたね油 ブロッコリー、食塩	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 18.8 g	
14	28	火	牛乳 きな粉せんべい	白ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 春野菜のスープ 米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん マカロニ、食塩、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 チーズ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、粉チーズ、 砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 23.4 g	
21	誕生会	火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏の唐揚げ ツナのマカロニサラダ スナックえんどう（幼児） ブロッコリー（乳児） 湯葉のすまし汁 いちご 米 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油 マカロニ、たまねぎ、きゅうり、ツナ、マヨドレ、食塩 スナックえんどう、食塩 ブロッコリー、食塩 湯葉、たまねぎ、えのきたけ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし いちご	お茶 ほうじ茶 いちごとヨーグルトのゼリー いちごジャム、ヨーグルト、グラニュー糖、ゼラチン	エネルギー 556 Kcal たんぱく質 21.7 g	

4月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>
 エネルギー 556kcal
 たんぱく質 21.8g
 脂質 19.0g
 炭水化物 74.3g
 食塩相当量 2.3g

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

春が旬の食べ物

- ・スナックえんどう
- ・春キャベツ
- ・新たまねぎ
- ・新じゃがいも
- ・いちご