

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
2	木	ごはん 親子丼 揚げエビシューマイ 真たぐさんみそ汁 牛乳	☆さつまいものスティックフライ ジュース	米・油・さつまいも	玉葱・キヌサヤ・大根・ ごぼう・人参・ほうれん草・ ジュース	鶏肉・鶏卵・ エビシューマイ・味噌・牛乳
3	金	ふりかけ ごはん 牛乳	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ タルタルソース・ マカロニ・シュークリーム	玉葱・人参・ピーマン・ 黄ピーマン・コーン・パセリ・ ジュース	さけ・ウインナー・牛乳
4	土	めん 牛乳	☆のりたまおにぎり 牛乳	米・焼きそば麺・油・ ごま油	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・赤ピーマン	豚肉・エビシューマイ・卵・ 牛乳
6	月	ごはん 牛乳	☆ココアワッフル ジュース	米・油・春雨・ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ 人参・パイン缶・ジュース	ウインナー・卵・牛乳
7	火	めん 牛乳	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	うどん・片栗粉・ 野菜コロッケ・油・米	ちんげん菜・白菜・人参・ しいたけ・わかめ・白葱・ オレシジ・菜めし	牛肉・牛乳・さけ
8	水	ごはん 牛乳	☆焼ききなこドーナツ ジュース	米・砂糖・片栗粉・ スバゲティ・ いちごゼリー・ ホットケーキミックス	キャベツ・ ミックスベジタブル・ ほうれん草・玉葱・人参・ ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・牛乳・卵・ きな粉・アイスクリーム
9	木	ごはん 牛乳	☆ももケーキ ジュース	米・白ごま・油・花巻・ クレープ・小麦粉・砂糖・ マーガリン	ちらしずしの素(人参、れんこん、たけ のこ、干瓢、干しいたけ)・ たくあん・菜の花・わかめ・玉葱・ 人参・黄桃缶・ジュース	さけ・桜でんぶ・卵・ エビシューマイ・牛乳・卵
10	金	赤飯 牛乳	☆オレンジゼリー ヤクルト	米・小豆・小麦粉・ 片栗粉・油・砂糖	カリフラワー・ブロッコリー・ キャベツ・コーン・人参・ 菜の花・玉葱・ オレンジジュース・みかん缶	鶏肉・卵・牛乳・セラチン・ ヤクルト
11	土	ふりかけ ごはん 牛乳	☆ブルーチェ ヤクルト	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・麩	玉葱・ミックスベジタブル・ 小松菜・人参・黄桃缶	エビカツ・味噌・牛乳・ ブルーチェ・ヤクルト
13	月	めん 牛乳	☆ベビーあんドーナツ ジュース	スバゲティ・油・ ももゼリー・ドーナツ	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・ 赤ピーマン・トマト・ キャベツ・れんこん・枝豆・ 人参・ジュース	豚肉・鶏肉・卵・牛乳
14	火	パン 牛乳	☆ぶどうゼリー ジュース	ロールパン・小麦粉・ パン粉・油・ タルタルソース・砂糖	ブロッコリー・キャベツ・黄 ピーマン・人参・玉葱・コー ン・パセリ・ぶどうジュース・ 巨峰缶・りんごジュース	ほき・4種豆ミックス(イン ゲン豆、エゾフソ豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆)・ 牛乳・セラチン
15	水	ごはん 牛乳	☆ホットドック ジュース	米・砂糖・油・ロールパン	ほうれん草・キャベツ・ 緑豆もやし・人参・コーン・ わかめ・大根・玉葱・ジュース	鶏肉・かつおぶし・味噌・ 牛乳・ウインナー
16	木	めん 牛乳	☆しらすとわかめのおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・米	白菜・緑豆もやし・玉葱・ 人参・木くらげ・コーン・ 白葱・パイン缶・ 炊き込みわかめ	豚肉・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・しらす
17	金	ふりかけ ごはん 牛乳	☆ミニピザ風 ジュース	米・油・餃子の皮・ マヨネーズ	ごぼう・キャベツ・枝豆・ 黄ピーマン・人参・小松菜・ 玉葱・コーン・ニンニク・ ジュース	ミンチカツ(豚、鶏)・ 鶏肉・あげ・味噌・牛乳・ シーチキン・チーズ
18	土	ごはん 牛乳	☆ゼリー ジュース	米・砂糖・油・ スバゲティ・マヨネーズ・ オレンジゼリー	生姜・キャベツ・ ミックスベジタブル・ ほうれん草・玉葱・人参・ ジュース	鶏肉・シーチキン・牛乳
20	月	ごはん 牛乳	☆いちごジャムのカップケーキ ジュース	米・油・片栗粉・ こんにゃく・砂糖・ 白ごま・小麦粉	たけのこ・人参・インゲン・ ごぼう・小松菜・大根・玉葱・ いちごジャム・ジュース	豆腐ハンバーグ・味噌・ 牛乳・卵
21	火	ごはん 牛乳	☆ごまクッキー ジュース	米・じゃがいも・油・カ レーフレーク・オレンジゼ リー・小麦粉・マーガ リン・砂糖・白ごま	玉葱・人参・ブロッコリー・ れんこん・キャベツ・コーン・ ジュース	豚肉・牛乳・卵
22	水	ごはん 牛乳	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・砂糖・塩麹・油・ ごま油・さといも・たい焼	ひじき・切干大根・人参・ キヌサヤ・ちんげん菜・玉葱・ ジュース	さわら・ちくわ・味噌・牛乳
23	木	パン 牛乳	☆りんごゼリー ヤクルト	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油・砂糖	れんこん・キャベツ・ インゲン・人参・コーン・ ほうれん草・玉葱・ りんごジュース・リンゴ	鶏肉・シーチキン・卵・ 牛乳・セラチン・ヤクルト
24	金	ごはん 牛乳	☆ミニバーガー ジュース	米・油・白ごま・ ロールパン	生姜・小松菜・キャベツ・ カリフラワー・コーン・人参・ わかめ・玉葱・ジュース	豚肉・絹豆腐・味噌・牛乳・ ハンバーグ(牛、鶏)
25	土	ごはん 牛乳	☆ワッフル ジュース	米・油・ごま油・ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ ちんげん菜・人参・パイン缶・ ジュース	ウインナー・牛乳
27	月	ごはん 牛乳	☆手作りプリン ジュース	米・油・春雨・砂糖・ ごま油・麩	ピーマン・赤ピーマン・ たけのこ・玉葱・人参・ 木くらげ・黄ピーマン・ ちんげん菜・ジュース	餃子(豚、鶏)・牛肉・ 味噌・牛乳・卵
28	火	めん 牛乳	☆お好み焼き ジュース	うどん・油・片栗粉・ お好み焼きミックス	玉葱・小松菜・人参・ ブロッコリー・みかん缶・ キャベツ・青葱・ジュース	豚肉・卵・つくね・牛乳
30	木	ふりかけ ごはん 牛乳	☆白ロール ジュース	米・油・春雨・麩・ ロールケーキ	わかめ・玉葱・人参・ インゲン・コーン・ ほうれん草・ジュース	エビカツ・味噌・牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2026年

4月 給食だより

ご入学・ご入園・ご進級おめでとうございます

春のお花が咲き始め、少しずつ暖かい日も増えてきました。新しいお友だちを迎えて、ドキドキワクワクの新年度のスタートです。子どもたちの様子をうかがいながら、給食室では安全で美味しい給食づくりを心掛け、お友だちと食べる楽しいお食事の時間と、行事食や旬の食材など、様々な食育に繋がられるよう努めていきます。



☀️ 朝ごはんを食べよう 🍴



朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や身体を目覚めさせる働きがあります。さらに便通をよくするなど、体内リズムを整える役割もあります。朝ごはんは1日の始まりに欠かせない重要なエネルギー源です。また、新生活がスタートし生活リズムを整えるためには、早寝・早起きも大切です。すぐに改善するのはなかなか難しいもの。まずは日々の食事時間を一定にしてみてください。そうすることで、自然に就寝時間も一定になっていくので、子どもの様子を見ながら焦らず整えていきましょう。



甘くておいしい春キャベツ

年中みられるキャベツですが、季節ごとに味わいと食感の違いがあるのをご存知ですか？ 3月～4月は春キャベツが多く出荷されており、葉がやわらかいのが特徴で、和え物等にオススメです。

キャベツには、ビタミンU 別名：『キャベジン』が含まれており、胃腸障害の予防・改善に役立つ成分です。他にも芯のまわりはビタミンC が豊富で、外葉にはカロテンが豊富に含まれています。

しっかり噛んで食べよう



ひと口30回以上噛みましょう。

よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。



また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。

お茶などで流し込まずによく噛むことで細かくなった食べ物を、自然と飲み込めるようにしましょう。

