

4月 献立表 幼児食

2026年 4月

食育目標 みんなで楽しく食べましょう

南陽幼保園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (朝おやつ@昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	食パン ミートボールときゃべつのトマト煮 じゃがいものマヨ炒め オレンジ	○お茶 パナナ ○アンドミルク ク ラッカー	ベーコン、飲むヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、ホールトマト缶、ブロッコリー、パレンシアオレンジ、バナナ	食パン、調合油、三温糖、じゃがいも	ミートボール、トマトケチャップ、ウスターソース、パイオン、食塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶、クラッカー
2 木	ごはん 魚のカレー揚げ 小松菜のごまあえ 豚汁	○牛乳 ビスケット ○お茶 マカロニナポ リタン	あじ、豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ、牛乳、ロースハム、粉チーズ	こまつな、えのきだけ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、薄力粉、米粉、調合油、すりごま、三温糖、さつまいも、マカロニ、有塩バター	食塩、こしょう、カレー粉、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ハードビスケット、麦茶、トマトケチャップ、パイオン
3 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパサラダ(ツナ) 大根スープ	○牛乳 せんべい ○お茶 ヨーグルト ウエハース	豚もも肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳、ヨーグルト	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、だいこん、こねぎ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、スパゲッティ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、料理酒、しょうゆせんべい、麦茶、ウエハース
4 土	味噌ラーメン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ポーロ	豚もも肉、プロセスチーズ	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、しょうが、たまねぎ、コーン缶	中華めん、調合油、ごま油	中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、麦茶、たまごポーロ
6 月	ごはん ホイコーロー じゃがいものそぼろ煮 コーンかきたまスープ	○お茶 スティック野菜 ○牛乳 ビスケット	豚かた肉、豚ひき肉、卵、牛乳	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、こねぎ、コーン缶、きゅうり	うるち米、調合油、ごま油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	おろししょうが、合成清酒、こいくちしょうゆ、オイスターソース、鶏がらだし、麦茶、ハードビスケット
7 火	ゆかりごはん チャプチェ 白菜スープ アニマルチーズ	○お茶 ウエハース ○くだものゼリー せんべい	豚ロース、ベーコン、プロセスチーズ	しその実、しょうが、にんじん、だいのこ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、こねぎ	うるち米、はるさめ、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、コンソメ、麦茶、ウエハース、りんごゼリー、甘辛せんべい
8 水	ごはん カレーシチュー わかめフレンチ バナナ	○お茶 クラッカー ○牛乳 ウエハース	豚かた肉、プレーンヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、乾燥わかめ、みかん缶、きゅうり、レタス、バナナ	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油、ごま油	しょうが、にんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、穀物酢、麦茶、クラッカー、ウエハース
9 木	ごはん 江戸っ子煮 小松菜のお浸し	○お茶 せんべい ○牛乳 スティック揚げパン	大豆、牛かた肉、高野豆腐、削り節、きな粉	にんじん、だいのこ、刻み昆布、こまつな、りょくとうもやし	うるち米、車心、しらたき、三温糖、サラダ油、食パン、調合油	本みりん、こいくちしょうゆ、合成清酒、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
10 金	食パン コーンチャウダー コールスローサラダ トマト	○お茶 りんご ○牛乳 クラッカー 昆布	鶏もも肉、牛乳、ロースハム	にんじん、コーン缶、キャベツ、きゅうり、トマト、りんご、刻み昆布	食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉	コンソメ、食塩、マヨネーズ、麦茶、クラッカー
11 土	オムソバ 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ポーロ	卵、豚肉、プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干ししいたけ、りょくとうもやし、あおのり	中華めん、サラダ油	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、麦茶、たまごポーロ
13 月	ごはん ずき焼き煮 ちりじゃこサラダ トマト	○お茶 スティック野菜 ○ジョア せんべい	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、しらす干し、飲むヨーグルト	長ねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、りんご、トマト	うるち米、しらたき、車心、三温糖、調合油	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
14 火	肉うどん かぼちゃの甘煮 菜の花あえ	○お茶 パナナ ○牛乳 ビスケット	牛かた肉、卵、牛乳	長ねぎ、にんじん、日本かぼちゃ、ほうれんそう、バナナ	うどん、三温糖、調合油	かつおだし、こいくちしょうゆ、麦茶、ハードビスケット
15 水	ごはん オニオンハンバーグ 温野菜 卵スープ	○お茶 ビスケット ○牛乳 マーメレード 蒸しパン	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、こねぎ、オレンジマーメレード	うるち米、食パン、調合油、三温糖、ホットケーキミックス、サラダ油	食塩、こいくちしょうゆ、パイオン、麦茶、ハードビスケット
16 木	ごはん ちくわのいそげ揚げ マカロニサラダ のっぺい汁	○お茶 せんべい ○牛乳 パナナ	焼き竹輪、卵、ロースハム、鶏もも肉、牛乳	あおのり、きゅうり、にんじん、コーン缶、ごぼう、だいこん、長ねぎ、バナナ	うるち米、薄力粉、米粉、調合油、マカロニ、さといも、しらたき、かたくり粉	マヨネーズ、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
17 金	チュウリップライス 鶏のから揚げ エビとブロッコリーのオーロラ ソースあえ キャベツのスープ ブルーチェ	○お茶 りんご ○牛乳 せんべい	ベーコン、卵、鶏もも肉、しばえび、ウインナーソーセージ、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、こねぎ、りんご	うるち米、調合油、有塩バター、かたくり粉、揚げ油	食塩、トマトケチャップ、パイオン、しょうが、にんにく、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、コンソメ、麦茶、せんべい

*栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

18 土	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	プロセスチーズ	食パン、ロールパン	麦茶、ハードビスケット
20 月	ごはん マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	○お茶 ビスケット ○牛乳 せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、牛乳	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、レタス、きゅうり	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、ねりごま、すりごま
21 火	ごはん 魚のフライタルタルソース ドレッシングサラダ ココロスープ	○お茶 ポーロ ○牛乳 スティック野菜	すけどうたら、卵、牛乳	たまねぎ、パセリ、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、にんじん、みかん缶、だいこん、こねぎ	うるち米、薄力粉、パン粉、サラダ油、ごま油、三温糖、じゃがいも、オリーブ油
22 水	焼きそば ブロッコリーのごまあえ わかめスープ	○お茶 ふかし芋 ○ヨーグルトあえ	豚かた肉、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト	キャベツ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、りょくとうもやし、あおのり、ブロッコリー、コーン缶、カットわかめ、みかん缶、パイナップル缶、もも缶	中華めん、調合油、すりごま、三温糖、ごま油、さつまいも
23 木	ぶりかけごはん ぎょうざ入りスープ 和風サラダ	○牛乳 小魚 ○牛乳 きなこフレンチトースト	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、卵、きな粉	こまつな、だいのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、レタス	うるち米、揚げ油、ごま油、すりごま、三温糖、食パン、有塩バター
24 金	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 キャベツのサラダ 味噌汁(小松菜・豆腐)	○お茶 せんべい ○ジョア クラッカー	鶏もも肉、ロースハム、絹ごし豆腐、飲むヨーグルト	オレンジマーメレード、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こまつな、ぶなしめじ	うるち米、かたくり粉、調合油
25 土	親子うどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	鶏もも肉、卵、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ	うどん、三温糖
27 月	ごはん 魚のかば焼き ブロッコリーのごま酢あえ けんちん味噌汁	○お茶 ウエハース ○ヨーグルト 小魚	さわか、油揚げ、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ごぼう、干ししいたけ、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、米粉、揚げ油、三温糖、すりごま、ごま油、さといも、しらたき
28 火	スパゲティイタリアン アニマルチーズ たまごレタスのスープ	○お茶 ビスケット ○お茶 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、プロセスチーズ、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、レタス、ぶなしめじ	スパゲッティ、調合油、ごま油
30 木	ハヤシライス トマトサラダ バナナ	○お茶 せんべい ○牛乳 クラッカー	牛かた肉、生クリーム、ロースハム、カッターチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、レタス、きゅうり、バナナ	調合油、米粉

南陽幼保園における栄養目標

◎未満児◎ エネルギー548kcal 炭水化物68.5~95.8g たんぱく質13.7~27.4g 脂質12.5~18.3g 塩分1.5g未満
○以上児○ エネルギー593kcal 炭水化物74.1~103.7g たんぱく質14.8~29.7g 脂質13.2~19.8g 塩分1.6g未満

朝食と生活リズムの関係

4月の幼保園での給食は新年度の始まりに合わせて、子どもたちが新しい環境に慣れるよう、食べ慣れたメニューや旬の食材を取り入れた献立が中心です。安全でおいしい給食を提供し、食育活動を通じて、食の大切さや楽しさを伝えます。

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、三食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族と一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

かんたん!! 朝ごはん

具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。忙しい朝は、前日の味噌汁を活用するのもおすすめです。冷蔵保存し、しっかりと再加熱してからいただきます。具が少ないときは、乾燥わかめや卵を追加するなどひと工夫がおすすめです。おにぎりも、具材を変えてみてはどうでしょう。枝豆と塩昆布や炒り卵や鮭フレークなどを混ぜたり、おにぎりの中にウインナーやから揚げなどを入れてみるのも、楽しいかも!! 時間がない朝でも、無理せずできる工夫で朝ごはんをとりましょう。

