

2026年04月



## 献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	花形ごはん(鮭フレーク) みそ汁(たまねぎ・大根) 鶏の香味焼き 切り昆布煮つけ	プアマンケーキ 牛乳 りんご	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 竹輪 鮭 みそ	りんご 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん ねぎ 昆布 コーン缶 さやえんどう ニンニク	牛乳 おにぎり
2	木	キャベツとベーコンの Pasta コーンスープ サツマイモサラダ	焼豚チャーハン 麦茶 清美オレンジ	スバゲティー さつまいも 米 マヨドレ 油 バター 三温糖	牛乳 生クリーム たまご 焼豚 ベーコン ダイスカットチーズ	キャベツ とうもろこし 清美オレンジ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 ねぎ	牛乳 パンケーキ
3	金	マーボー丼 みそ汁(玉ねぎ・あおさ) もやしサラダ	きな粉蒸しパン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ きな粉	もやし ねぎ パナナ にんじん 玉ねぎ きゅうり あおさ しょうが	牛乳 チャーハン
4	土	ブルコギ丼 中華スープ(コーン・だいこん) キャベツとツナの和え物	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 白いりごま	豚もも肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん 大根 コーン缶	牛乳 おにぎり
6	月	たけのこごはん みそ汁(豆腐・わかめ) さわらのごまだれ焼き ブロッコリーおほか和え	パンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 砂糖 ごま	牛乳 さわら 豆腐 みそ スキムミルク かつお節	パイナップル オレンジ ブロッコリー にんじん たけのこ わかめ	牛乳 ケチャップライス
7	火	牛乳パン トマトスープ(マカロニ) ミートローフ キャベツと人参のソテー	鮭おにぎり 麦茶 りんご	牛乳パン 米 マカロニ パン粉 油 三温糖	豚ひき肉 牛乳 鮭	キャベツ りんご 玉ねぎ トマト にんじん コーン缶 グリーンピース	牛乳 焼きうどん
8	水	ごはん すまし汁(おふ・あおさ) 鶏の照り焼き ひじき煮	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン 麩 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	バナナ にんじん さやいんげん ひじき あおさ	牛乳 おにぎり
9	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	お好み焼き 牛乳 清美オレンジ	中華めん 小麦粉 マヨドレ 油 三温糖	牛乳 生揚げ 豚もも肉 たまご 豚肉 切れてるチーズ かつお節	キャベツ 清美オレンジ 小松菜 もやし にんじん ねぎ コーン缶 ニンニク 青のり	牛乳 パンケーキ
10	金	すまし汁(みつば・玉ねぎ) 豚肉みそやき 切干大根のごまマヨサラダ	カントリービスケット 牛乳 バナナ	小麦粉 バター マヨドレ メープルシロップ 三温糖 白いりごま	牛乳 豚ロース 生クリーム みそ	バナナ 玉ねぎ きゅうり みつば コーン缶 切干大根 しょうが	牛乳 チャーハン
11	土	鶏丼 コンソメスープ(キャベツ・えのき) のり和え	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ パナナ キャベツ えのき きゅうり にんじん ジャム グリンピース のり	牛乳 おにぎり
13	月	ごはん すまし汁(小ねぎ・まいたけ) カレイの玉ねぎソースかけ 大豆の煮物	マシュマロおこし 牛乳 オレンジ	米 コーンフレーク マシュマロ 油 片栗粉 バター 三温糖	牛乳 かれい 大豆 油揚げ	オレンジ まい茸 にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	牛乳 ケチャップライス
14	火	バターロール コンソメスープ(コーン・アスパラ) チキンディアブロ風 マカロニサラダ	五平餅 牛乳 バナナ	バターロール 米 三温糖 マカロニ パン粉 マヨドレ	牛乳 鶏もも肉 みそ	バナナ きゅうり グリーンアスパラ にんじん コーン缶	牛乳 焼きうどん
15	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・大根) 鶏の香味焼き 切り昆布煮つけ	プアマンケーキ 牛乳 りんご	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 竹輪 みそ	りんご 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん ねぎ 昆布 ニンニク	牛乳 おにぎり
16	木	キャベツとベーコンの Pasta コーンスープ サツマイモサラダ	焼豚チャーハン 麦茶 清美オレンジ	スバゲティー さつまいも 米 マヨドレ 油 バター 三温糖	牛乳 生クリーム たまご 焼豚 ベーコン ダイスカットチーズ	キャベツ とうもろこし 清美オレンジ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 ねぎ	牛乳 パンケーキ
17	金	うさぎカレーライス ワカメスープ コールスローサラダ	ケーキ パンケーキ(乳児) 麦茶	米 じゃがいも マヨドレ 油 ホットケーキ粉	豚もも肉 牛乳 デザートホイップ	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 わかめ 桃 パイナップル	牛乳 チャーハン
18	土	ブルコギ丼 中華スープ(コーン・だいこん) キャベツとツナの和え物	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 白いりごま	豚もも肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん 大根 コーン缶	牛乳 おにぎり

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	月	たけのこごはん みそ汁(豆腐・わかめ) さわらのごまだれ焼き ブロッコリーおかか和え	パンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 砂糖 ごま	牛乳 さわら 豆腐 みそ スキムミルク かつお節 さわら	パイナップル オレンジ ブロッコリー にんじん たけのこ わかめ	牛乳 ケチャップライス
21	火	牛乳パン トマトスープ(マカロニ) ミートローフ キャベツと人参のソテー	鮭おにぎり 麦茶 りんご	牛乳パン 米 マカロニ パン粉 油 三温糖	豚ひき肉 牛乳 鮭	キャベツ りんご 玉ねぎ トマト にんじん コーン缶 グリーンピース	牛乳 焼きうどん
22	水	ごはん すまし汁(おふ・あおさ) 鶏の照り焼き ひじき煮	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン 麩 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	バナナ にんじん さやいんげん ひじき あおさ	牛乳 おにぎり
23	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	お好み焼き 牛乳 清美オレンジ	中華めん 小麦粉 マヨドレ 油 三温糖	牛乳 生揚げ 豚もも肉 たまご 豚肉 かつお節 切れてるチーズ	キャベツ 清美オレンジ 小松菜 もやし にんじん ねぎ コーン缶 ニンニク 青のり	牛乳 パンケーキ
24	金	すまし汁(みつば・玉ねぎ) 豚肉みそやき 切干大根のごまマヨサラダ	カントリービスケット 牛乳 バナナ	小麦粉 バター マヨドレ 白いりごま メープルシロップ 三温糖	牛乳 豚ロース 生クリーム みそ	バナナ 玉ねぎ きゅうり みつば コーン缶 切干大根 しょうが	牛乳 チャーハン
25	土	鶏丼 コンソメスープ(キャベツ・えのき) のり和え	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ バナナ キャベツ えのき きゅうり にんじん ジャム グリーンピース のり	牛乳 おにぎり
27	月	ごはん すまし汁(小ねぎ・まいたけ) カレイの玉ねぎソースがけ 大豆の煮物	マシュマロおこし 牛乳 オレンジ	米 コーンフレーク マシュマロ 油 片栗粉 バター 三温糖	牛乳 かれい 大豆 油揚げ	オレンジ まい茸 にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	牛乳 ケチャップライス
28	火	バターロール コンソメスープ(コーン・アスパラ) チキンディアブロ風 マカロニサラダ	五平餅 牛乳 バナナ	バターロール 米 マカロニ パン粉 三温糖 マヨドレ バターロール	牛乳 鶏もも肉 みそ	バナナ きゅうり グリーンアスパラ にんじん コーン缶	牛乳 焼きうどん
30	木	肉わかめうどん 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり(マヨ)	じゃこのりトースト 牛乳 清美オレンジ	うどん 食パン マヨドレ 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 チーズ しらす	きゅうり 清美オレンジ にんじん 玉ねぎ 大根 さやいんげん わかめ 青のり	牛乳 パンケーキ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	543 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	20.4 g	カルシウム	172 mg		
		脂 質	18.8 g	ビタミンC	22 mg		
		塩 分	1.9 g	食物繊維	4 g		

・4月の誕生会は17日です。  
 ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。  
 ・ひよこ・つくし組は、りんごが他の果物に変更になります。  
 ・やむをえずメニューを変更する場合があります。



給食のおいしさと楽しさ

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を築く大切な時期。  
 子どもたちは生活と遊びの中で、食を楽しみ、お友達と楽しみを共有する体験を積み重ねながら、社会性を育み、健康な食事をおいしく感じる事ができる「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。  
 園では毎日の給食を「食育教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

★おいしさの理由

- 1・主食・主菜・副菜のそろったおいしさ**  
 ごはんを中心に、主菜(肉・魚等)と副菜(野菜・いも・海藻等)を組みあわせて、栄養的にも味的にもバランスのよい給食を提供します。
- 3・大量に作るおいしさ**  
 たくさんの食材を大量に調理することで、それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。
- 5・出汁をベースにしたおいしさ**  
 和食の「出汁」をベースにし、子どもたちにとって安心できる風味とうま味で、いろいろな食材に挑戦する機会を増やします。
- 2・新鮮な食材のおいしさ**  
 旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい味覚と嗜好を育てます。
- 4・毎日出来立てのおいしさ**  
 適時・適温はおいしさの必須条件！園では子どもたちの食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。
- 6・咀嚼・嚥下機能に合わせたおいしさ**  
 咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもたちが、無理せずおいしさを楽しめるように、食べ物の大きさやかたさを調整します。