

2025年度 4月 給食だより

愛和保育園

赤黄緑の食をバランスよく!

食べ物、それぞれ大切な働きをもっています。
次の3つのグループの食品を好き嫌いせず
バランス良くたべましょう。

きいろのたべもの
【熱や力になる】
ごはん・パン・うどん
そば・じゃがいも
砂糖・油 等

あかのたべもの
【血や肉になる】
鶏肉・豚肉・牛肉
魚・牛乳・たまご
みそ・チーズ等

みどりのたべもの
【体の調子を整える】
キャベツ・たまねぎ
ほうれん草・トマト
みかん・りんご等

今月の1日の平均	エネルギー 513	たんぱく質 21	脂質 17	カルシウム 286
基準値	エネルギー 500	たんぱく質 18	脂質 15	カルシウム 225

日付	献立名	材料名	おやつ	日付	献立名	材料名	おやつ
		赤い汁や肉の材料	赤い汁や肉の材料			赤い汁や肉の材料	赤い汁や肉の材料
01 火	御飯、サワラの西京焼き、豚肉とじゃが芋あんぱん、白菜と玉ねぎのすまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、オリーブオイル、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油	①牛乳、②ヨーグルト、③無糖バター、④鶏肉、⑤白みそ、⑥バター、⑦ごま油	15 火	デキンカレー、ほうれん草とカニカマの和風サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、オリーブオイル、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油、コンソメ、ウスターソース、すりおろし、油、三温糖、カレー粉	①牛乳、②クッキー、③ヨーグルト、④あんぱん
02 水	肉わかめあん、ちくわとわかめの天ぷら	ゆでえんどう、小麦粉、油、しょうゆ、みりん、食塩	①牛乳、②牛乳、③牛肉、④たまねぎ、⑤かぼちゃ、⑥だいこん、⑦にんじん、⑧しいたけ、⑨カットわかめ	16 水	肉わかめあん、ちくわとわかめの天ぷら	ゆでえんどう、小麦粉、油、しょうゆ、みりん、食塩	①牛乳、②牛乳、③牛肉、④たまねぎ、⑤かぼちゃ、⑥だいこん、⑦にんじん、⑧しいたけ、⑨カットわかめ、⑩塩こんぶ
03 木	麦入り御飯、鮭の塩焼き、里芋のそぼろ煮、デンゲン菜ともやしの時蔬汁	米、さいのめ(冷凍)、小麦粉、①ミロ(麦芽飲料)、②片栗粉、③片栗粉、④油、⑤みりん、⑥食塩	①牛乳、②牛乳、③さけ、④豚ひき肉、⑤米みそ(淡色辛みそ)、⑥無糖バター	17 木	麦入り御飯、鮭の塩焼き、里芋のそぼろ煮、デンゲン菜ともやしの時蔬汁	米、さいのめ(冷凍)、小麦粉、①ミロ(麦芽飲料)、②片栗粉、③片栗粉、④油、⑤みりん、⑥食塩	①牛乳、②牛乳、③さけ、④豚ひき肉、⑤米みそ(淡色辛みそ)
04 金	御飯、レンコンが絡つくね、フロコリーの海苔ナムル、春巻とハムのスープ	米、しょうゆ、はるさめ、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、三温糖、食塩	①牛乳、②鶏ひき肉、③ハム、④たまねぎ、⑤キャベツ、⑥れんこん、⑦フロコリー、⑧にんじん、⑨えのきたけ、⑩コーン(冷凍)、⑪漬かり	18 金	★イースター☆ごはん(さき型)、卵の形のハンバーグ、フロコリーとベーコンのサラダ、じゃが芋と白菜のスープ	米、じゃがいも、小麦粉、オリーブオイル、マヨネーズ、ケチャップ、コンソメ、食塩、三温糖、ウスターソース	①牛乳、②牛乳、③豚ひき肉、④牛ひき肉、⑤バター、⑥ベーコン、⑦牛乳
05 土	マーボー豆腐丼、大根とキャベツの中華スープ	米、片栗粉、三温糖、中華だし、の素、ごま油	①牛乳、②牛乳、③細切豆腐、④豚ひき肉、⑤米みそ(淡色辛みそ)	19 土	マーボー豆腐丼、大根とキャベツの中華スープ	米、小麦粉、オリーブオイル、片栗粉、①グラニュー糖、②砂糖、③中華だし、の素、ごま油	①牛乳、②牛乳、③細切豆腐、④豚ひき肉、⑤米みそ(淡色辛みそ)、⑥バター
07 月	ふりかけ御飯、赤魚の煮つけ、豚肉の五目炒め、なすの時蔬汁	米、しょうゆ、砂糖、油、中華だし、の素、食塩	①牛乳、②牛乳、③あかうろ、④豚肉、⑤オリーブオイル、⑥米みそ(淡色辛みそ)	21 月	ふりかけ御飯、赤魚の煮つけ、豚肉の五目炒め、なすの時蔬汁	米、①グラニュー糖、②しょうゆ、③砂糖、④油、⑤中華だし、の素、食塩	①牛乳、②ヨーグルト、③無糖バター、④鶏肉、⑤白みそ(淡色辛みそ)
08 火	御飯、豚じゃが、小松菜とひじきのソマヨサラダ、とろろ汁	米、じゃがいも、ながいも、①ポテトチップス、②しょうゆ、③砂糖、④みりん、⑤油	①牛乳、②牛乳、③豚肉、④ひじき、⑤水菜、⑥しょうゆ	22 火	御飯、豚じゃが、小松菜とひじきのソマヨサラダ、とろろ汁	米、じゃがいも、ながいも、しょうゆ、マヨネーズ、砂糖、みりん、油	①牛乳、②牛乳、③豚肉、④ひじき、⑤水菜
09 水	食パン、鶏肉の味噌チーズ焼き、ウインナーキャベツのカレーソース、ミルグスープ	食パン、さつまいも、砂糖、コンソメ、しょうゆ、油、カレー粉	①牛乳、②牛乳、③鶏肉、④肉、⑤牛乳、⑥ウインナー、⑦ピザ用チーズ、⑧米みそ(淡色辛みそ)	23 水	★お誕生会★御飯、鶏肉のフリッター、おかんサラダ、ウインナーとカブのスープ	米、①パイ皮、②小麦粉、③油、④グラニュー糖、⑤マヨネーズ、⑥ケチャップ、⑦すりおろし、⑧砂糖、⑨コンソメ、⑩食塩	①牛乳、②鶏肉、③鶏肉、④ポテトチップス、⑤ウインナー、⑥牛乳
10 木	牛丼、ハンバーグ、五目汁	米、小麦粉、①小麦粉、②さいのめ、③にんじん、④はるさめ、⑤しょうゆ、⑥すりおろし、⑦砂糖、⑧グラニュー糖、⑨油	①牛乳、②牛乳、③牛肉、④たまねぎ、⑤しょうゆ、⑥にんじん、⑦だいこん、⑧にんじん、⑨しいたけ、⑩万能ねぎ	24 木	牛丼、ハンバーグ、五目汁	米、①食パン、②さいのめ、③にんじん、④はるさめ、⑤しょうゆ、⑥すりおろし、⑦砂糖、⑧ごま油	①牛乳、②牛乳、③牛肉、④たまねぎ、⑤しょうゆ、⑥にんじん、⑦だいこん、⑧にんじん、⑨しいたけ、⑩万能ねぎ
11 金	御飯、カレーのムニエル、マカロニのミートソース炒め、キャベツとゴボウのスープ	米、マカロニ、ケチャップ、コンソメ、小麦粉、ウスターソース、食塩、三温糖	①牛乳、②牛乳、③カレー、④豚肉、⑤牛ひき肉、⑥バター	25 金	御飯、カレーのムニエル、マカロニのミートソース炒め、キャベツとゴボウのスープ	米、マカロニ、ケチャップ、コンソメ、小麦粉、ウスターソース、食塩、三温糖	①牛乳、②牛乳、③カレー、④豚肉、⑤牛ひき肉、⑥バター
12 土	焼きそば、デンゲン菜とわかめ中華スープ	焼きそばめん、油	①牛乳、②牛乳、③豚肉、④たまねぎ、⑤キャベツ、⑥デンゲン菜、⑦にんじん、⑧ピーマン、⑨えのきたけ、⑩カットわかめ、⑪おろし	26 土	焼きそば、デンゲン菜とわかめ中華スープ	焼きそばめん、①ポテトチップス、②油	①牛乳、②牛乳、③豚肉、④たまねぎ、⑤キャベツ、⑥デンゲン菜、⑦にんじん、⑧ピーマン、⑨えのきたけ、⑩カットわかめ、⑪おろし
14 月	御飯、サワラの西京焼き、豚肉とじゃが芋あんぱん、白菜と玉ねぎのすまし汁	米、じゃがいも、①コーンフレーク、②しょうゆ、③みりん、④砂糖、⑤ごま油	①牛乳、②牛乳、③さわかめ、④白みそ、⑤ごま油	28 月	御飯、サワラの西京焼き、切干大根のナムル、ワンタンスープ	①さつまいも、②米、③砂糖、④ワンタンの皮、⑤しょうゆ、⑥みりん、⑦ごま油、⑧砂糖	①牛乳、②牛乳、③さわかめ、④豚肉、⑤ごま油
※仕入れ等の都合により 献立が変更になる場合があります。				30 水	バターパン、コーンクリームシチュー、デンゲン菜とベーコンのサラダ	①米、②バターロール、③小麦粉、④シチューミックスクリーム、⑤マヨネーズ、⑥グラニュー糖	①牛乳、②牛乳、③鶏肉、④肉、⑤牛乳、⑥おろし、⑦バター、⑧ベーコン
※赤色は新メニューです							

給食だより

赤黄緑の食をバランスよく!

食べ物は、それぞれ大切な働きをもっています。
次の3つのグループの食品を好き嫌いせず
バランス良くたべましょう。

さいのろのたべもの
【熱や力になる】
ごはん・パン・うどん
そば・じゃがいも
砂糖・油 等

あかのたべもの
【血や肉になる】
鶏肉・豚肉・牛肉
魚・牛乳・たまご
みそ・チーズ等

みどりのたべもの
【体の調子を整える】
キャベツ・たまねぎ
ほうれん草・トマト
みかん・りんご等

ご入園、ご進級おめでとうございます。
子どもたちは新しい環境での生活が始まり、期待と不安でわくわく、ドキドキされていると思います。慣れるまでは食が進まないこともあるかもしれませんが、日ごとに食べられる量が増え、お友だちと一緒に食べることを楽しさを感じてもらえるように、調理方法や雰囲気作りなど工夫しながら給食調理員と保育士で協力して進めていきたいと思っています。今年度も子どもたちの健やかな成長につながる、安全で安心な美味しい給食を作っていきますのでどうぞよろしくお願い致します。

日付	1回食			2回食
	初期	中期	後期	
1・14	鯛のスープ 米 鯛 白菜 大根 人参 かつおだし	鯛の煮物 米 鯛 じゃが芋 塩 白菜 人参 大根 玉ねぎのスープ	鯛の煮物 米 鯛 じゃが芋 塩 白菜 人参 大根 玉ねぎのスープ	ツナのおじや 米 玉ねぎ 塩 ツナ 人参 大根
2・16	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ なす 大根 人参 かつおだし	うどんとツナの煮物 うどん ツナ かぼちゃ 塩 なす 人参 大根 ワカメのスープ	肉うどん うどん 牛肉 椎茸 しょうゆ なす ワカメ 人参 大根 かぼちゃの煮物	さつま芋のおじや 米 さつま芋 塩 チンゲン菜 人参 大根
3・17	さつま芋スープ 米 さつま芋 チンゲン菜 大根 人参 かつおだし	鮭のミルク煮 米 鮭 さつま芋 塩 青梗菜 人参 大根 ミルク 玉ねぎのスープ	鮭のミルク煮 米 鮭 さつま芋 しめじ 塩 青梗菜 人参 大根 ミルク もやしのスープ	じゃが芋のおじや 米 じゃが芋 塩 ブロッコリー 人参 大根
4・18	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 ブロッコリー 大根 人参 かつおだし	ささ身の煮物 米 ささ身 じゃが芋 塩 ブロッコリー 人参 大根 キャベツのスープ	ハヤシライス 米 ささ身 じゃが芋 人参 玉ねぎ 大根 ケチャップ ブロッコリーの和え物	玉ねぎのおじや 米 玉ねぎ 塩 キャベツ 人参 大根
5・19	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ キャベツ 大根 人参 かつおだし	豆腐の煮物 米 豆腐 かぼちゃ 塩 キャベツ 人参 大根 玉ねぎのスープ	豆腐の煮物 米 豆腐 かぼちゃ しょうゆ キャベツ 椎茸 人参 大根 玉ねぎのスープ	ワカメのおじや 米 ワカメ 塩 玉ねぎ 人参 大根
7・21	さつま芋スープ 米 さつま芋 玉ねぎ 大根 人参 かつおだし	タラのあんかけ 米 タラ 玉ねぎ 塩 片栗 さつま芋 人参 大根 なすのスープ	タラのあんかけ 米 タラ 玉ねぎ 塩 片栗 さつま芋 人参 大根 なすのスープ	小松菜のおじや 米 小松菜 塩 なす 人参 大根
8・22	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 小松菜 大根 人参 かつおだし	ツナ煮物 米 ツナ じゃが芋 塩 小松菜 人参 大根 キャベツのスープ	豚肉の煮物 米 豚肉 じゃが芋 しょうゆ 玉ねぎ しめじ 人参 大根 小松菜の和え物	バナナリゾット 米 バナナ 塩 キャベツ 粉ミルク 人参 大根
9・23	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ ほうれん草 大根 人参 かつおだし	ささ身の煮物 米 ささ身 かぼちゃ 塩 ほうれん草 人参 大根 キャベツのスープ	ささ身のケチャップ煮 米 ささ身 かぼちゃ ケチャップ ほうれん草 人参 大根 キャベツのスープ	キュウリのおじや 米 キュウリ 塩 さつま芋 人参 大根
10・24	さつま芋スープ 米 さつま芋 キュウリ 大根 人参 かつおだし	高野豆腐の煮物 米 高野豆腐 さつま芋 塩 キュウリ 人参 大根 玉ねぎのスープ	牛井、さつま芋の煮物 米 牛肉 さつま芋 しょうゆ 玉ねぎ 椎茸 人参 大根 キュウリの和え物	キャベツのおじや 米 かぼちゃ 塩 キャベツ 人参 大根
11・25	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ キャベツ 大根 人参 かつおだし	カレイの煮物 米 カレイ かぼちゃ 塩 キャベツ 人参 大根 玉ねぎのスープ	カレイの味噌煮 米 カレイ かぼちゃ 味噌 キャベツ しめじ 人参 大根 玉ねぎのスープ	玉ねぎのおじや 米 玉ねぎ 塩 ツナ 人参 大根
12・26	さつま芋スープ 米 さつま芋 玉ねぎ 大根 人参 かつおだし	ツナ煮物 米 ツナ さつま芋 塩 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜のスープ	ツナ煮物 米 ツナ さつま芋 しょうゆ 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜のスープ	チンゲン菜のおじや 米 キャベツ 塩 チンゲン菜 人参 大根
15	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 ほうれん草 大根 人参 かつおだし	ささ身の煮物 米 ささ身 じゃが芋 塩 ほうれん草 人参 大根 玉ねぎのスープ	ささ身の煮物 米 ささ身 じゃが芋 しょうゆ 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草の和え物	なすのおじや 米 なす 塩 玉ねぎ 人参 大根
28	鯛のスープ 米 鯛 小松菜 大根 人参 かつおだし	鯛の煮物 米 鯛 さつま芋 塩 小松菜 人参 大根 玉ねぎのスープ	鯛の煮物 米 鯛 さつま芋 塩 玉ねぎ 人参 大根 小松菜の和え物	ワカメのおじや 米 ワカメ 塩 玉ねぎ 人参 大根
30	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 チンゲン菜 大根 人参 かつおだし	ささ身の煮物 米 ささ身 じゃが芋 塩 チンゲン菜 人参 大根 キャベツのスープ	ハヤシライス 米 ささ身 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 ケチャップ チンゲン菜の和え物	キャベツのおじや 米 キャベツ 塩 玉ねぎ 人参 大根

※仕入れ等の都合により 献立が変更になる場合があります。