

令和８年度　給食献立表　４月

かみひろや幼稚園
栄養士　横瀬友紀子

日	曜	献立	カロリー（kcal）	たんぱく質（g）	主な食材・調味料
２０	月	ごはん　赤魚の西京焼き 肉じゃが　**いちごのお祝いケーキ(※乳卵使用)** 牛乳	483	20.7	米　赤魚　西京味噌　じゃが芋　人参 玉ねぎ　豚肉　白滝
２１	火	食パン　メンチカツ　ポテトサラダ さくらゼリー(さくらんぼ＆レモン)　牛乳	463	13.8	パン　レタス　じゃがいも　人参 きゅうり　ハム　マヨネーズ
２２	水	カレーライス　彩りツナサラダ バナナ　牛乳	402	12.2	米　人参　玉ねぎ　じゃが芋　豚肉 カレールー　ツナ　レタス　パプリカ ブロッコリー　和風ドレ　バナナ
２３	木	焼きそば　やわらかタコ焼き わかめとちくわの和え物　ぶどうゼリー　牛乳	418	15.8	中華麺　人参　玉ねぎ　もやし　キャベツ 豚肉　わかめ　ちくわ　きゅうり　ゴマ油 白ゴマ
２４	金	ごはん　肉団子(照り焼きソース) ほうれん草のゴマ和え　みかんゼリー　牛乳	387	12.0	米　ほうれん草　キャベツ　人参　もやし ゴマ
２７	月	ニ色ごはん(鶏そぼろ、錦糸卵)　ジャーマンポテト ひじきの煮物　いちご焼きドーナツ　牛乳	499	16.4	米　鶏挽肉　錦糸卵　じゃが芋 ウィンナー　ひじき　人参　厚揚げ こんにゃく　大豆
２８	火	**☆子どもの日献立☆** **わかめごはん　鯉のぼり型ハンバーグ** **春雨サラダ　子どもの日３色デザート** **（サイダー・りんご・レモン風味の豆乳味）　牛乳**	436	15.0	わかめごはん　ケチャップ　緑豆春雨 人参　きゅうり　ハム　ゴマ油
２９	水	昭和の日			
３０	木	親子遠足			

※今月の有機野菜の使用はありません。有機野菜は、つるがしま有機の会を通して市内の有機野菜農家から仕入れています。一年を通して様々な野菜を取り入れられるようにしていきたいと思います。

✿ご入学・ご進級おめでとうございます。✿

新しい学年での一年がスタートしました。

新入園児のお友達にとっては初めての給食ですね。今年初めての給食は、魚と煮物の献立にしました。意外に感じるかもしれませんが、お子様たちは和食をよく食べます。離乳食の頃から親しんでいる出汁の風味は食べやすいのかもしれませんね。今月は食べやすさも意識して献立を立てています。

「肉じゃが」は野菜の中でも食べやすいじゃが芋・人参が使われ、お肉と出汁の旨味が合わさって野菜に染みます。「赤魚の西京焼き」は昨年度お子様たちがよく食べてくれました。白身の魚で食べやすく、皮は赤くおめでたい色としてふさわしいと考えました。

給食では行事食や旬の食材を取り入れてまいります。中には、食べられないものや苦手なものも出るかもしれませんが、毎日の給食が楽しみになるようにサポートしていきたいと思います。一年間どうぞよろしくお願いします。





給食は、このように
ワンプレートで提供しています。¥¥