令和8年

4月 給食だより

◇エネルギー 500kcal
たんぱく質 20.9ｇ
脂質 14.8ｇ
鉄分 2.2ｍｇ
以上児

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	水	ごはん、赤魚の煮付、もやしのナムル 小松菜のみそ汁、バナナ	米、赤魚、もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま、小松菜 椎茸、豆腐	ミルク プリンアラモード
2	木	ごはん、バーベキューチキン、すき昆布の煮物 白菜のみそ汁、甘夏	米、鶏肉、すき昆布、人参、さつま揚げ、筍、白菜、豆腐	ミルク バウムクーヘン、せんべい
3	金	しょうゆラーメン、しゅうまい、ふきと筍の炒め物、バナナ	中華麺、メンマ、なると、焼豚、長ねぎ、しゅうまいの皮 豚肉、ふき、筍、人参、さつま揚げ	ミルク ソフールヨーグルト、お菓子
4	土	炊き込みご飯、サーモンフライ、あさりのみそ汁 ほうれん草のごま和え、フルーツミニゼリー	米、ごぼう、人参、油揚げ、干し椎茸、絹さや、鮭、パン粉 卵、ほうれん草、ごま、あさり、わかめ、豆腐、長ねぎ	ミルク お菓子
6	月	ごはん、豚煮、シーザーサラダ、わかめのみそ汁、牛乳	米、豚肉、玉ねぎ、白滝、紅生姜、レタス、きゅうり、卵 パプリカ、クルトン、わかめ、人参、豆腐、長ねぎ	ミルク ちくわパン
7	火	ごはん、ホッケの塩焼き、切干大根のサラダ ニラ玉汁、ネーブル	米、ホッケ、大根、切干大根、人参、きゅうり、ハム、ごま ニラ、豆腐、卵	ミルク クリームコンフェ、せんべい
8	水	カレーピラフ、ロースカツ、キャベツサラダ ミネストローネ、グレープフルーツ	米、玉ねぎ、鶏挽肉、人参、グリンピース、豚肉、キャベツ きゅうり、パプリカ、マカロニ、じゃが芋、ベーコン、トマト缶	ミロ ベイクドチーズケーキ
9	木	ごはん、はんぺんのふわふわ焼き、玉ねぎのみそ汁 ミックスビーンズのサラダ、甘夏	米、はんぺん、豆腐、ピーマン、カニカマ、レタス、きゅうり ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	ミルク レモンゼリー、せんべい
10	金	ごはん、塩麹の厚焼き玉子、ポテトサラダ すいとん汁、グリーンキウイ	米、卵、じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、コーン すいとん粉、鶏肉、ごぼう、白滝、キャベツ、しめじ、長ねぎ	ミルク ココアバナナドッグ、お菓子
11	土	ごはん、鯖の漬け焼き、チョレギサラダ お麸のみそ汁、バナナ	米、鯖、レタス、きゅうり、パプリカ、海苔、麸、人参、豆腐 しめじ、万能ねぎ	ミルク お菓子
13	月	ごはん、牛肉とごぼうの炒り煮、スパニッシュサラダ 豆苗のみそ汁、ネーブル	米、牛肉、ごぼう、人参、サラスパ、ハム、卵、きゅうり 豆苗、えのき、豆腐	ミルク 食パンラスク
14	火	焼きうどん、温野菜サラダ もやしのみそ汁、グレープフルーツ	うどん、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、かつお節 ブロッコリー、さつま芋、きゅうり、パプリカ、もやし、豆腐	麦茶 ふりかけおにぎり
15	水	ごはん、豆腐の照り焼き、大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁、バナナ	米、豆腐、青海苔、大根、人参、きゅうり、玉ねぎ、油揚げ しめじ、万能ねぎ	ジョア ほうれん草チーズ蒸しパン
16	木	ごはん、肉じゃが、水菜と竹輪のサラダ キャベツのみそ汁、甘夏	米、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、干椎茸、白滝、水菜 竹輪、きゅうり、キャベツ、しめじ、豆腐	ミルク ピザ
17	金	ごはん、鱈のピカタ、海藻サラダ チンゲン菜のスープ、バナナ	米、鱈、卵、海藻、わかめ、きゅうり、パプリカ、チンゲン菜 人参、ベーコン	ミルク ヨーグルト、せんべい
18	土	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、れんこんの甘辛炒め ほうれん草のみそ汁、牛乳	米、鶏肉、マーマレードジャム、れんこん、人参、ごま ほうれん草、椎茸、豆腐	ミルク お菓子
20	月	シーフードカレーライス、福神漬、コールスローサラダ ワンタンスープ、りんごジュース	米、あさり、えび、じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり、コーン、ワンタン、白菜、椎茸、万能ねぎ	ミルク ミニメロンパンスコーン
21	火	ごはん、千草焼き、春雨サラダ 大根のみそ汁、グリーンキウイ	米、卵、鶏挽肉、人参、干椎茸、春雨、きゅうり、カニカマ ハム、大根、豆腐	ミルク みかんゼリー、せんべい
22	水	ロールパン、マカロニグラタン、ツナサラダ わかめスープ、バナナ	ロールパン、鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、パン粉、チーズ、牛乳 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、しめじ、万能ねぎ	麦茶 おかかおにぎり
23	木	ごはん、しらす納豆、白菜のごま和え みそけんちん汁、牛乳	米、しらす、納豆、白菜、きゅうり、人参、ごま、ごぼう 豆腐、大根、里芋、白滝、しめじ、長ねぎ、竹輪	ミルク フルーツきんとき
24	金	ごはん、鶏肉のスタミナ焼き、ひじきの煮物 水菜のみそ汁、ネーブル	米、鶏肉、ひじき、人参、さつま揚げ、筍、水菜、しめじ 豆腐	ミルク 揚げパン、クラッカー
25	土	ごはん、カレイの煮付、もやしの酢の物 もずくのみそ汁、バナナ	米、カレイ、もやし、人参、きゅうり、ハム、もずく、長ねぎ 豆腐	ミルク お菓子
27	月	ごはん、ポークチャップ、チョップドサラダ 卵のスープ、バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、レタス、パプリカ、きゅうり、卵、カニカマ 万能ねぎ	ミルク フルーチェ、お菓子
28	火	ごはん、さわらの西京焼き、大根の酢の物 チンゲン菜のみそ汁、オレンジ	米、さわら、大根、人参、きゅうり、チンゲン菜、椎茸、豆腐	牛乳 アメリカンドッグ、お菓子
30	木	ごはん、筑前煮、小松菜のカニカマ和え なめこのみそ汁、グレープフルーツ	米、鶏肉、人参、ごぼう、筍、干椎茸、白滝、絹さや 小松菜、カニカマ、なめこ、豆腐、長ねぎ	ミルク クリームパン、せんべい

※献立は都合により変更する場合があります

進級おめでとうございます

進級し、新しいクラスが始まりました。環境の変化に少し緊張を感じる子もいるかもしれません。給食の時間が子どもたちにとって、気持ちが落ち着くひとときのひとつになればと思っています。日々の様子を見守りながら、子どもたちのペースに合わせた給食づくりを心がけていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。