

令和8年度 4 月 分 給 食 献 立 表



総社保育園

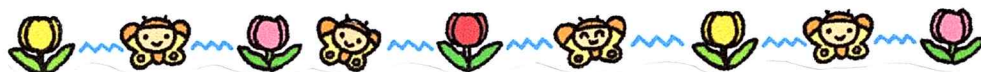
日曜	献立名	10時おやつ	3時おやつ
1 水	ゆかりご飯 豆腐とわかめのすまし汁 サワラの生姜焼き ほうれん草のごま和え いちご	牛乳 ボーロ	カルピス 人参ケーキ
2 木	麦ご飯 キャベツとわかめのみそ汁 ポークチャップ ポテトたまごサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 フロッキードーナツ
3 金	野菜炒めみそラーメン 根菜炒め煮 りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 サンドイッチ
4 土	中華丼 フルーツヨーグルト	りんごジュース	バナナ

6 月	麦ご飯 大根となめこのみそ汁 さばの蒲焼き風 キャベツとササミの中華サラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 レモンマドレーヌ
7 火	わかめご飯 鶏肉のから揚げ たまご焼き ボイルウインナー しらす和え ミニゼリー	牛乳 バナナ	牛乳 ミニアメリカンドック
8 水	バターロールパン ミルク ワンタンスープ 豆腐ハンバーグ สปาゲティー和風サラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 塩昆布おにぎり
9 木	麦ご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 タンドリーチキン ビーフン中華ドレッシング和え	牛乳 せんべい	カルピス 豆乳ホットケーキ
10 金	カレーライス キャベツとツナサラダ いちご	牛乳 ビスケット	お茶 ヨーグルト・小魚
11 土	けんちんうどん ポテト パイン缶	オレンジジュース	バナナ

13 月	麦ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 すき煮風玉子焼き ひじき五目煮	牛乳 昆布	牛乳 レモンバターケーキ
14 火	麦ご飯 白菜と豚肉のみそ汁 海老とはんぺんのチーズつくね かぼちゃサラダ	牛乳 スティックパン	フルーツ牛乳 おじゃが揚げ
15 水	三色ご飯 手まり麩とわかめのみそ汁 南蛮から揚げ マカロニサラダ いちご	牛乳 ボーロ	カルピス フラワーカップ
16 木	麦ご飯 切り干し大根とごぼうのみそ汁 鮭のみそチーズ焼き ほうれん草ごま酢和え	牛乳 クラッカー	お茶 桜もち
17 金	ひじきご飯 もやしと人参のみそ汁 メルルーサの梅風味天ぷら 切り干し大根の煮物	牛乳 ビスケット	牛乳 マールーカオ
18 土	肉みそスパゲッティー フルーツサラダ	ぶどうジュース	せんべい

20 月	アマランサスご飯 レタスと卵スープ ふわチキンナゲット 切り干し大根のごまサラダ	牛乳 ウエハース	カルピス ヨーグルトカップケーキ
21 火	麦ご飯 チャンポン風みそ汁 春巻きコロッケ 照り焼きチキンサラダ	牛乳 ボーロ	牛乳 チーズケーキ
22 水	きつねうどん 肉じゃが りんご	牛乳 スティックパン	お茶 おはぎ
23 木	コッペパン ミルク ウインナーカレースープ 豆腐団子のケチャップ煮 コールスローサラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 カッターチーズクッキー
24 金	ハヤシライス ブロッコリー卵サラダ パイン缶	牛乳 バナナ	牛乳 豆腐蒸しパン
25 土	そぼろチャーハン わかめスープ バナナ	りんごジュース	せんべい

27 月	麦ご飯 豆腐と舞茸のみそ汁 酢鶏 カラフルビーフン	牛乳 昆布	牛乳 チーズいもちボール
28 火	お 弁 当 の 日	牛乳 せんべい	ブッセ
29 水	み ど り の 日		
30 木	たけのご飯 玉ねぎとわかめのみそ汁 さばのみそ煮 きゃべつのごまマヨサラダ	牛乳 クラッカー	お茶 水ようかん



令和8年度 4 月 分 給 食 献 立 表 (離乳食)



日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 水	かぼちゃ・人参・鶏ミンチがゆ 豆腐とほうれん草のすまし汁 白身魚のみそ煮 いちご	せんべい	人参ケーキ
2 木	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・白身魚がゆ キャベツと人参のみそ汁 ミートボールじゃが芋煮	ビスケット	ポテトドーナツ
3 金	野菜入り煮込みうどん かぼちゃそぼろ煮 おろしりんご	バナナ	ジャムサンド
4 土	じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ フルーツヨーグルト	せんべい	バナナ

6 月	じゃがいも・人参・キャベツがゆ 大根とササミのみそ汁 白身魚とかぼちゃ煮	ビスケット	ほうれん草蒸しパン
7 火	白身魚・人参・かぼちゃがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ミートボールのグリーンソース煮	バナナ	かぼちゃおやき
8 水	パンがゆ かぼちゃスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー人参サラダ	せんべい	かぼちゃ人参がゆ
9 木	じゃがいも・人参・胡瓜がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ササミのオレンジ煮	せんべい	ホットケーキ
10 金	人参・キャベツ・白身魚がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いちご	ビスケット	ヨーグルト
11 土	けんちんうどん おろしりんご	せんべい	バナナ

13 月	かぼちゃ・人参・白身魚がゆ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ササミのトマト煮	せんべい	バナナケーキ
14 火	ブロッコリー・人参・じゃが芋がゆ 白菜と人参のみそ汁 かぼちゃコロッケ風	ビスケット	ポテトおやき
15 水	ほうれん草・人参・じゃが芋がゆ 豆腐のみそ汁 ミニハンバーグ いちご	せんべい	ジャムサンド
16 木	鶏ミンチ・かぼちゃ・人参がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭のりんごソース煮	バナナ	いも人参がゆ
17 金	人参・じゃが芋・玉ねぎ・胡瓜がゆ かぼちゃとササミのみそ汁 白身魚の大根おろし煮	ビスケット	かぼちゃ蒸しパン
18 土	スープパゲッティー フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

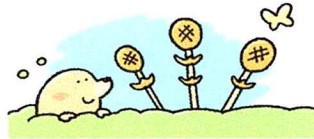
20 月	かぼちゃ・人参・白身魚・胡瓜がゆ レタスとじゃがいもスープ 豆腐の五目煮	せんべい	バナナヨーグルト
21 火	鶏ミンチ・かぼちゃ・人参・ブロッコリーがゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 コロッケ風おやき	バナナ	ホットケーキ
22 水	煮込みうどん 肉じゃが風 おろしりんご	ビスケット	かぼちゃがゆ
23 木	パンがゆ きゃべつと白身魚スープ 豆腐団子のケチャップ煮 人参おろし煮	せんべい	いもりんご煮
24 金	ブロッコリー・人参・じゃが芋・玉ねぎがゆ かぼちゃと白身魚そぼろ煮 おろしりんご	バナナ	蒸しパン
25 土	人参・じゃが芋・玉ねぎ・鶏ミンチ・かぼちゃがゆ バナナ	ビスケット	せんべい

27 月	ピーマン・人参・じゃが芋・白身魚がゆ 豆腐とほうれん草のみそ汁 ミートボールの酢豚風	ビスケット	ポテトボール
28 火	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい
29 水	み ど り の 日		
30 木	人参・じゃが芋・鶏ミンチがゆ 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁 白身魚のオレンジ煮	せんべい	かぼちゃ茶巾



# 給食だより

令和8年度 4月



## 食べ方のお手本



## 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## 【ビビンバ井】



## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

### 【材料 子ども5人分】

* 豚ひき肉	100g
* 小松菜	50g
* 人参	30g
* もやし	100g
・ごま油	適量
・おろしにんにく	少々
○砂糖	小さじ1/2
○みりん	大さじ1/2
○しょう油	小さじ2
○みそ	小さじ1弱

### 【作り方】

- ①フライパンにごま油とおろしにんにくを熱し、豚ひき肉を炒める。
- ②お肉の色が変わってきたら、千切りの人参、小松菜、もやしを入れて、さらに炒める。
- ③○を合わせた調味料を入れ、全体に馴染ませながら炒めたら完成！

\*土曜日の給食です。フルーツサラダは、子供たちにとっても人気があり手軽に作れる一品です。井物などと相性もよく食べやすいです。ビビンバ井は一つの鍋で手軽に作れるので、お休みの昼食に作ってみてください。