

# 2026年 4月 給食献立表

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

りせ橋本こども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ	
1	水	ごはん 揚げ出し豆腐 青菜と人参のごま和え 豚肉と白菜の味噌汁 ひとくちゼリー	ミレービスケット	・豆腐・豚肉・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・ごま・砂糖・食パン・バター	・大根・貝割れ・ほうれん草・人参 ・白菜・しめじ・玉ねぎ	牛乳 シュガートースト	
2	木	ごはん 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 青菜の味噌汁 パナナ	クラッカー	・鶏肉・油揚げ・牛乳 ・桜エビ	・精白米・油・砂糖・ごま	・にんにく・なす・玉ねぎ・トマト缶 ・キャベツ・人参・胡瓜・小松菜	牛乳 桜エビと塩昆布の おにぎり	
3	金	ごはん さわらのごま味噌焼き もやしの甘酢和え 豆腐のスープ ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・さわら・豆腐・牛乳	・精白米・砂糖・ごま ・ごま油・薄力粉・片栗粉・油	・人参・もやし・わかめ・えのき・玉ねぎ ・にら・みかん缶・もも缶	牛乳 いちごジャム クッキー	
4	土	スパゲティミートソース きゅうりのサラダ コンスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・ツナ缶・豆乳 ・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖・じゃが芋 ・薄力粉・ハッシュドポテト	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・胡瓜・人参 ・パプリカ・ブロッコリー	牛乳 ハッシュドポテト	
6	月	ごはん 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきとツナのサラダ 白菜の味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・豚肉・ツナ缶・竹輪 ・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま・さつま芋・バター	・人参・玉ねぎ・大根・れんこん・ひじき ・いんげん・白菜・小松菜	牛乳 スイートポテト	
7	火	ごはん 鮭のパン粉焼き さっぱりマカロニサラダ 小松菜と生揚げの味噌汁 パナナ	りんごのゼリー	・さけ・粉チーズ ・生揚げ・牛乳	・精白米・薄力粉・パン粉 ・バター・マカロニ・油 ・砂糖・食パン	・キャベツ・胡瓜・人参・小松菜 ・玉ねぎ・パナナ	牛乳 メロンパントースト	
8	水	食パン 照り焼きチキン キャベツのコールスロー コーンクリームスープ ぶどうゼリー	ミレービスケット	・鶏肉・ツナ缶・豆乳 ・ゼラチン・牛乳・油揚げ	・食パン・砂糖・油・じゃが芋 ・薄力粉・精白米	・キャベツ・胡瓜・パプリカ・クリームコーン ・玉ねぎ・人参・ひじき	牛乳 ひじきごはん おにぎり	
9	木	ごはん カレージャーマンコロッケ ブロッコリーのごま和え 大根となめこの味噌汁 ひとくちゼリー	クラッカー	・ウインナーソーセージ ・油揚げ・牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・油・ごま・砂糖 ・マカロニ	・ブロッコリー・人参・大根・なめこ・わかめ	牛乳 マカロニきなこ	
10	金	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 青菜と鶏肉の胡麻味噌和え ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・豚肉・油揚げ・鶏肉 ・牛乳	・うどん・さつまいも・薄力粉 ・油・砂糖・ごま ・ホットケーキミックス・バター	・ごぼう・大根・長ねぎ・小松菜・えのき ・みかん缶・もも缶・パナナ	牛乳 バナナココアケーキ	
11	土	シャジャ丼 きゅうりとコーンのサラダ 厚揚げの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚挽肉・生揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・油・ごま	・玉ねぎ・貝割れ・胡瓜・人参・コーン ・小松菜・えのき	牛乳 ごましおおにぎり	
13	月	ごはん 肉豆腐 花野菜サラダ 白菜の味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・豆腐・ツナ缶・豚肉 ・牛乳	・精白米・片栗粉・油・砂糖 ・中華麺・ごま油	・玉ねぎ・青梗菜・人参・カリフラワー ・ブロッコリー・コーン・白菜・しめじ ・長ねぎ・オレンジ	牛乳 塩焼きそば	
14	火	ごはん 白身魚のカレームニエル ほうれん草とコーンのバター炒め コンソメスープ 牛乳ゼリー	りんごのゼリー	・パンガシウス ・ウインナーソーセージ ・牛乳・ゼラチン	・精白米・薄力粉・マカロニ ・砂糖・バター・コーンフレーク ・ホットケーキミックス	・ほうれん草・玉ねぎ・コーン・青梗菜 ・人参・レーズン	牛乳 ドロップクッキー	
15	水	ごはん 麻婆豆腐 もやしと胡瓜の塩ナムル わかめのスープ ひとくちゼリー	ミレービスケット	・豆腐・豚挽肉・鶏肉 ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・ごま	・にんにく・しょうが・玉ねぎ・長ねぎ ・にら・もやし・胡瓜・人参・わかめ ・青梗菜	牛乳 きんぴらおにぎり	
16	木	ごはん 親子煮風たまご焼き 青菜のじゃこ和え 大根の味噌汁 ミックスフルーツ	クラッカー	・鶏肉・たまご・しらす ・竹輪・牛乳	・精白米・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・貝割れ・えのき・大根 ・長ねぎ・わかめ・みかん缶・もも缶	牛乳 パイナップル マフィン	
17	金	青菜と鮭のおにぎり 鶏のからあげ ブロッコリーの菜種和え 花魁のすまし汁 フルーチェ	たべっこベイビー	・鮭フレーク・鶏肉 ・豆腐・かまぼこ・牛乳 ・チーズ・ロースハム	・精白米・砂糖・ごま・片栗粉 ・油・花魁・フルーチェ ・コッペパン	・小松菜・ブロッコリー・コーン・なばな ・長ねぎ	牛乳 パニーニ	
18	土	やきそば 肉団子の甘酢あん 青菜とえのきのスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・豚挽肉・鶏挽肉 ・豆腐・牛乳	・中華めん・油・片栗粉 ・砂糖・ごま・源氏パイ	・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・しょうが ・ほうれん草・えのき	牛乳 源氏パイ	
20	月	ごはん 鶏のおろし煮 ひじきとキャベツのごま酢和え 青菜とたまごの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま・バター ・ホットケーキミックス	・大根・かいわれ・ひじき・キャベツ ・人参・小松菜・玉ねぎ・オレンジ ・南瓜・レーズン	牛乳 南瓜のケーキ	
21	火	ごはん スパニッシュオムレツ きゅうりのフレンチサラダ 白菜のスープ ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・ベーコン・チーズ・たまご ・脱脂粉乳・ツナ缶 ・ゼラチン・牛乳	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・ごま・ごま油	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参・パプリカ ・白菜・えのき・わかめ ・ぶどうジュース	牛乳 焼きおにぎり	
22	水	ロールパン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ いちご	ミレービスケット	・豆腐・豚挽肉・鶏挽肉 ・脱脂粉乳・ツナ缶 ・ベーコン・牛乳	・ロールパン・パン粉・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ・小松菜 ・コーン・いちご・みかん缶	牛乳 お誕生日 ホットケーキ	
23	木	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーのごま和え 小松菜の味噌汁 フルーツポンチ	クラッカー	・あじ・油揚げ・牛乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・ごま・さつまいも・油	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー ・小松菜・みかん缶・もも缶	牛乳 大学芋	
24	金	函館ラーメン 鶏の味噌焼き もやしの中華和え パナナ	たべっこベイビー	・豚肉・なると ・鶏肉・牛乳・たまご	・中華めん・砂糖・ごま油 ・食パン	・ほうれん草・長ねぎ・たけのこ・しょうが ・人参・もやし・わかめ・パナナ	牛乳 パンプティング	
25	土	炊きこみチャーハン 春キャベツの中華風サラダ 厚揚げのスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・ツナ缶・生揚げ ・牛乳	・精白米・ごま油・砂糖・ごま	・長ねぎ・にんにく・キャベツ・胡瓜 ・人参・小松菜・もやし・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり	
27	月	ごはん ひじきとツナのたまご焼き 青菜の納豆和え 南瓜と油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・納豆・かつお節 ・油揚げ	・精白米・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・ひじき・玉ねぎ・人参・小松菜・南瓜 ・オレンジ・りんご	牛乳 煮りんごの ホットケーキ	
28	火	ごはん ヤンニョムチキン ナムル かきたまスープ 牛乳ゼリー	りんごのゼリー	・鶏肉・たまご・牛乳 ・ゼラチン・油揚げ	・精白米・片栗粉・ごま油 ・ごま・砂糖	・にんにく・しょうが・人参・ほうれん草 ・もやし・玉ねぎ・にら・えのき	牛乳 こぎつねおにぎり	
29	水	昭和の日						
30	木	カレーライス キャベツのピクルス風 ヨーグルトポンチ	クラッカー	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳・たまご	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・食パン・バター ・マヨネーズ	・にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・貝割れ・みかん缶・もも缶 ・パイナップル	牛乳 たまごサンド	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	495kcal	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	496kcal	17.3g	14.6g	193mg	1.7mg	160μg	0.25mg	0.30mg	23mg	3.0g	1.5g
幼児基準栄養量	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	578kcal	20.8g	17.2g	221mg	2.1mg	199μg	0.33mg	0.37mg	29mg	3.7g	1.8g

# 食育だより

りとせ橋本こども園【令和8年 4月号】

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達を迎え、新年度のスタートです。給食室もフレッシュな気持ちで、子ども達へ安心・安全で楽しみになるような給食づくりに努めてまいります。

## こども園の給食

- ★こども園の給食は野菜が多く、家庭では食べ慣れていない味や苦手な食材もあります。色々な食の経験を繰り返すことで、食材に慣れ食べる事の大切さや楽しさを感じてほしいです。
- ★食育の一環として毎月1回以上の行事食、年間を通してのテーマ献立、誕生日献立を取り入れ、行事を通して食に興味・関心を持ってもらいたいです。
- ★食材チェック表のご協力をありがとうございます。食の幅を広げるためにも、チェック表以外の食材もご家庭で進めていただきたいです。また、給食で新しい食材を取り入れる際にはお知らせいたします。

## 献立を展示しています

玄関を入った左手側に毎日の昼食と午後のおやつを展示しています。盛り付け量は幼児クラスの量となります。送迎の際には是非ご覧ください。

## 手洗いの習慣を身につけましょう

感染症予防には手洗いが有効です。外出先からの帰宅時・調理の前後・食事前・トイレ後など、こまめに正しく手洗いをしましょう。

## 旬の食材 いちご

毎月の誕生日献立では、その月の旬の果物を提供しています。4月の果物はいちごです。いちごは本来5月～6月が自然の旬ですが、現在はハウス栽培の普及により12月～4月に多く出回ります。ビタミンCが豊富でミカン類の約2倍のビタミンCが含まれています。

いちごの表面にある小さなツブツブは「瘦果（そうか）」といわれる実で、その中に本当の種が入っています。実だと思っていた赤い部分は雄しべが厚く膨らんだ「花托（かたく）」という部分で、種を守るためのクッションの役割をしています。

## 今月の行事食

17日 入園・進級おめでとう献立

青菜と鮭のおにぎり 鶏のからあげ  
ブロッコリーの菜種和え  
花麩のおすまし  
フルーチェ

## ご当地ラーメンを食べよう

毎年、あるテーマに沿った献立を月に一度提供しているテーマ献立ですが、令和8年度は『ご当地ラーメンを食べよう！』に決定しました。第一回目は北海道の函館ラーメンです。北海道三大ラーメンの一つに数えられ、濃厚系の多い北海道ラーメンの中で、あっさりとした上品な塩味ラーメンとして知られています。