

みどりの森保育園(一般)



2026年04月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	☆今月の平均栄養価 3~5歳 1~2歳 エネルギー 533kcal 467kcal たんぱく質 21.5g 19.4g 脂質 15.9g 15.0g 		1 バナナ いりこ 牛乳	2 米粉蒸しパン 牛乳	3 おせんべい 牛乳	4 ミニハート 牛乳
昼食			ポークカレーライス いんげんとコーンのスープ 大根サラダ オレンジ 	タンメン 揚げさつま芋 バナナ	御飯 オレンジ ほうれん草の味噌汁 カジキのコーンマヨ焼き ぶぎと菊の煮物	鶏そぼろ丼 豆腐のスープ 青梗菜とひじきの和え物 バナナ
午後			レズンヨーグルトのケーキ 牛乳	焼き豚チャーハン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	南瓜クッキー 牛乳
午前	6 ぶかし芋 牛乳	7 おせんべい 牛乳	8 バナナ いりこ 牛乳	9 米粉蒸しパン 牛乳	10 おせんべい 牛乳	11 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 グレープフルーツ 南瓜の味噌汁 鮭の照り焼き きゅうりとささみのサラダ	ロールパン バナナ 青梗菜と玉葱のスープ タンドリーチキン 人参じゃこサラダ	鮭入り豆ごはん 白菜の味噌汁 豚肉とさつま芋の炒め物 ブロッコリーの胡麻和え グレープフルーツ	味噌煮込みうどん 温野菜サラダ スナップエンドウ バナナ	御飯 オレンジ さつま芋の味噌汁 煮魚 大根ときゅうりのおかか和え	けんちんうどん ひじきとレンコンのサラダ バナナ
午後	米粉きな粉蒸しパン 牛乳	そば飯 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	小松菜とじゃこのおにぎり 牛乳	マカロニごまきな粉new 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
午前	13 ぶかし芋 牛乳	14 おせんべい 牛乳	15 バナナ いりこ 牛乳	16 米粉蒸しパン 牛乳	17 おせんべい 牛乳	18 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 オレンジ 豆腐となめこの味噌汁 豚のみそ炒めnew もやしの和え物	ロールパン バナナ エノキとモヤシのスープ 煮込みポークチャップ アスパラとキャベツのサラダ	ポークカレーライス いんげんとコーンのスープ 大根サラダ オレンジ	タンメン 揚げさつま芋 バナナ	御飯 オレンジ ほうれん草の味噌汁 カジキのコーンマヨ焼き ぶぎと菊の煮物	鶏そぼろ丼 豆腐のスープ 青梗菜とひじきの和え物 バナナ
午後	米粉よもぎケーキ 牛乳	オレンジゼリー せんべい 牛乳	レズンヨーグルトのケーキ 牛乳	焼き豚チャーハン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	南瓜クッキー 牛乳
午前	20 ぶかし芋 牛乳	21 おせんべい 牛乳	22 バナナ いりこ 牛乳	23 米粉蒸しパン 牛乳	24 おせんべい 牛乳	25 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 グレープフルーツ 南瓜の味噌汁 鮭の照り焼き きゅうりとささみのサラダ	ロールパン バナナ 青梗菜と玉葱のスープ タンドリーチキン 人参じゃこサラダ	鮭入り豆ごはん 白菜の味噌汁 豚肉とさつま芋の炒め物 ブロッコリーの胡麻和え グレープフルーツ	味噌煮込みうどん 温野菜サラダ スナップエンドウ バナナ	御飯 オレンジ じゃが芋の味噌汁 鶏肉の香味焼き キャベツとじゃこのおかか和え	けんちんうどん ひじきとレンコンのサラダ バナナ
午後	米粉きな粉蒸しパン 牛乳	そば飯 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	小松菜とじゃこのおにぎり 牛乳	米粉のブラウニー 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
午前	27 ぶかし芋 牛乳	28 おせんべい 牛乳	29	30 米粉蒸しパン 牛乳		
昼食	お誕生会お楽しみメニュー	ロールパン バナナ ベーコンと白菜のスープ 野菜入りミートボール カニカマ入りもやしサラダ	昭和の日	塩野菜ラーメン 揚げじゃがのり塩 バナナ		
午後	ホットケーキ 牛乳	とりごぼうご飯 牛乳		ツナ昆布おにぎり 牛乳		

■行事・食材の都合により変更になる場合があります。

みどりの森保育園(卵・乳・小麦・大麦・ごま除去)

2026年04月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	☆今月の平均栄養価 3~5歳 1~2歳 エネルギー 533kcal 467kcal たんぱく質 21.5g 19.4g 脂質 15.9g 15.0g		1 パナナ いりこ 牛乳	2 米粉蒸しパン 牛乳	3 おせんべい 牛乳	4 ミニハート 牛乳
昼食			ポークカレーライス いんげんとコーンのスープ 大根サラダ オレンジ	タンメン(麺) 揚げさつま芋 バナナ	御飯 オレンジ ほうれん草の味噌汁 カジキのコーンマヨ焼き ふきと筍の煮物	鶏そぼろ丼 豆腐のスープ 青梗菜とひじきの和え物 バナナ
午後			レーズンヨーグルトのケーキ (卵、ヨーグルト) 牛乳	焼き豚チャーハン 牛乳	ジャムサンド(食パン) 牛乳	南瓜クッキー(小麦粉) 牛乳
午前	6 ふかし芋 牛乳	7 おせんべい 牛乳	8 パナナ いりこ 牛乳	9 米粉蒸しパン 牛乳	10 おせんべい 牛乳	11 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 グレープフルーツ 南瓜の味噌汁 鮭の照り焼き きゅうりとささみのサラダ	ロールパン(パン) パナナ 青梗菜と玉葱のスープ タンドリーチキン(ヨーグルト) 人参じゃこサラダ	鮭入り豆ごはん 白菜の味噌汁 豚肉とさつま芋の炒め物 ブロッコリーの胡麻和え(ごま) グレープフルーツ	味噌煮込みうどん(うどん) 温野菜サラダ スナックエンドウ バナナ	御飯 オレンジ さつま芋の味噌汁 煮魚 大根ときゅうりのおかか和え	けんちんうどん(うどん) ひじきとレンコンのサラダ バナナ
午後	米粉きな粉蒸しパン 牛乳	そば飯(麺) 牛乳	キャロットケーキ (バター、卵、小麦粉) 牛乳	小松菜とじゃこのおにぎり 牛乳	マカロニごまきな粉new (マカロニ、ごま) 牛乳	わかめおにぎり(ごま) 牛乳
午前	13 ふかし芋 牛乳	14 おせんべい 牛乳	15 パナナ いりこ 牛乳	16 米粉蒸しパン 牛乳	17 おせんべい 牛乳	18 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 オレンジ 豆腐となめこの味噌汁 豚のみそ炒めnew ちやしの和え物	ロールパン(パン) パナナ エノキとモヤシのスープ 煮込みポークチャップ アスパラとキャベツのサラダ	ポークカレーライス いんげんとコーンのスープ 大根サラダ オレンジ	タンメン(麺) 揚げさつま芋 バナナ	御飯 オレンジ ほうれん草の味噌汁 カジキのコーンマヨ焼き ふきと筍の煮物	鶏そぼろ丼 豆腐のスープ 青梗菜とひじきの和え物 バナナ
午後	米粉よもぎケーキ(卵) 牛乳	オレンジゼリー せんべい 牛乳	レーズンヨーグルトのケーキ (卵、ヨーグルト) 牛乳	焼き豚チャーハン 牛乳	ジャムサンド(食パン) 牛乳	南瓜クッキー(小麦粉) 牛乳
午前	20 ふかし芋 牛乳	21 おせんべい 牛乳	22 パナナ いりこ 牛乳	23 米粉蒸しパン 牛乳	24 おせんべい 牛乳	25 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 グレープフルーツ 南瓜の味噌汁 鮭の照り焼き きゅうりとささみのサラダ	ロールパン(パン) パナナ 青梗菜と玉葱のスープ タンドリーチキン(ヨーグルト) 人参じゃこサラダ	鮭入り豆ごはん 白菜の味噌汁 豚肉とさつま芋の炒め物 ブロッコリーの胡麻和え(ごま) グレープフルーツ	味噌煮込みうどん(うどん) 温野菜サラダ スナックエンドウ バナナ	御飯 オレンジ じゃが芋の味噌汁 鶏肉の香味焼き キャベツとじゃこのおかか和え (ごま)	けんちんうどん(うどん) ひじきとレンコンのサラダ バナナ
午後	米粉きな粉蒸しパン 牛乳	そば飯(麺) 牛乳	キャロットケーキ (バター、卵、小麦粉) 牛乳	小松菜とじゃこのおにぎり 牛乳	米粉のブラウニー(卵) 牛乳	わかめおにぎり(ごま) 牛乳
午前	27 ふかし芋 牛乳	28 おせんべい 牛乳	29	30 米粉蒸しパン 牛乳		
昼食	こいのぼりご飯 オレンジ わかめスープ 鶏のから揚げ コールスローサラダ	ロールパン(パン) パナナ ベーコンと白菜のスープ 野菜入りミートボール カニカマ入りもやしサラダ (カニカマ)	昭和の日	塩野菜ラーメン(麺) 揚げじゃがのり塩 バナナ		
午後	ホットケーキ (小麦粉、バター、卵) 牛乳	とりごぼうご飯 牛乳		ツナ昆布おにぎり 牛乳		

- 行事・食材の都合により変更になる場合があります。
- ロールパンは乳・卵無しを使用しています。
- 食パンは乳無し食パンへ変更します。

- パンは米粉パン、麺は米粉麺へ変更します。
- 小麦を使用したおやつは米粉に変更します。
- おやつは牛乳は豆乳へ変更します。

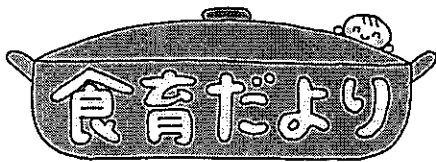
保護者	園長	キッチン
(/)		

日	曜	ゴックン期 (5~6か月)	モグモグ期 (7~8か月)
1 15	水	おかゆ 玉ねぎ、大根のスープ 豆腐、じゃが芋、人参のペースト	おかゆ 玉ねぎ、大根のスープ 豆腐、じゃが芋、人参煮
2 16	木	そうめん粥 キャベツ、人参のスープ しらす、さつまい、玉ねぎのペースト	そうめん粥 キャベツ、人参のスープ しらす、さつまい、玉ねぎ煮
3 17	金	おかゆ ほうれん草、玉ねぎのスープ 白身魚、人参、かぼちゃのペースト	おかゆ ほうれん草、玉ねぎのスープ 白身魚、人参、かぼちゃ煮
4 18	土	おかゆ 人参、玉ねぎのスープ 豆腐、かぼちゃ、青梗菜のペースト	おかゆ 人参、玉ねぎのスープ 豆腐、かぼちゃ、青梗菜煮
6 20	月	おかゆ かぼちゃ、玉ねぎのスープ 白身魚、もやし、きゅうりのペースト	おかゆ かぼちゃ、玉ねぎのスープ 白身魚、もやし、きゅうりのペースト
7 21	火	パン粥 青梗菜、玉ねぎのスープ 豆腐、きゅうり、人参のペースト	パン粥 青梗菜、玉ねぎのスープ 鶏肉、きゅうり、人参煮
8 22	水	おかゆ 白菜、人参のスープ しらす、さつまい、ブロッコリーのペースト	おかゆ 白菜、人参のスープ しらす、さつまい、ブロッコリー煮
9 23	木	そうめん粥 大根、人参のスープ 豆腐、かぼちゃ、カリフラワーのペースト	そうめん粥 大根、人参のスープ 豆腐、かぼちゃ、カリフラワー煮
10	金	おかゆ さつまい、小松菜のスープ 白身魚、大根、きゅうりのペースト	おかゆ さつまい、小松菜のスープ 白身魚、大根、きゅうり煮
11 25	土	そうめん粥 大根、玉ねぎのスープ 豆腐、人参、きゅうりのペースト	そうめん粥 大根、玉ねぎのスープ 豆腐、人参、きゅうり煮
13	月	おかゆ ほうれん草、人参のスープ しらす、玉ねぎ、ピーマンのペースト	おかゆ ほうれん草、人参のスープ しらす、玉ねぎ、ピーマン煮
14	火	パン粥 人参、玉ねぎのスープ 豆腐、さつまい、キャベツのペースト	パン粥 人参、玉ねぎのスープ 豆腐、さつまい、キャベツ煮
24	金	おかゆ じゃが芋、玉ねぎのスープ しらす、キャベツ、人参のペースト	おかゆ じゃが芋、玉ねぎのスープ 鶏肉、キャベツ、人参煮
27	月	おかゆ 人参、玉ねぎのスープ 白身魚、キャベツ、きゅうりのペースト	おかゆ 人参、玉ねぎのスープ 白身魚、キャベツ、きゅうり煮
28	火	パン粥 白菜、玉ねぎのスープ 豆腐、人参、きゅうりのペースト	パン粥 白菜、玉ねぎのスープ 豆腐、人参、きゅうり煮
30	木	そうめん粥 キャベツ、人参のスープ 白身魚、じゃが芋、もやしのペースト	そうめん粥 キャベツ、人参のスープ 白身魚、じゃが芋、もやし煮

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。

日	曜	カミカミ期 (9~11か月)	パクパク期 (12~14か月)	午前おやつ
				午後おやつ
1 15	水	軟飯 豚肉、じゃが芋煮 果物 いんげん、コーンのスープ 大根、きゅうり煮	ご飯 豚肉、じゃが芋煮 果物 いんげん、コーンのスープ 大根、きゅうり煮	ふかし芋
				ヨーグルトケーキ
2 16	木	煮込みうどん さつま芋煮 果物	煮込みうどん 揚げさつま芋 果物	米粉ホットケーキ
				野菜雑炊
3 17	金	軟飯 果物 ほうれん草、玉ねぎの味噌汁 煮魚 ふぎ、人参煮	ご飯 果物 ほうれん草、玉ねぎの味噌汁 煮魚 ふぎ、人参煮	ハイハイ
				ジャムサンド
4 18	土	あんかけ軟飯 果物 豆腐、えのきのスープ 青梗菜、ひじき煮	あんかけご飯 果物 豆腐、えのきのスープ 青梗菜、ひじき煮	ハイハイ
				かぼちゃケーキ
6 20	月	軟飯 果物 玉ねぎ、かぼちゃの味噌汁 煮魚 きゅうり、もやし煮	ご飯 果物 玉ねぎ、かぼちゃの味噌汁 煮魚 きゅうり、もやし煮	バナナ
				米粉きな粉蒸しパン
7 21	火	トースト 果物 青梗菜、玉ねぎ、しめじのスープ 鶏肉のケチャップ煮 きゅうり、人参煮	トースト 果物 青梗菜、玉ねぎ、しめじのスープ 鶏肉のケチャップ煮 きゅうり、人参煮	ハイハイ
				野菜雑炊
8 22	水	軟飯 果物 白菜、人参の味噌汁 豚肉、さつま芋煮 ブロッコリー煮	ご飯 果物 白菜、人参の味噌汁 豚肉、さつま芋煮 ブロッコリー煮	バナナ
				キャロットケーキ
9 23	木	煮込みうどん 南瓜、カリフラワー煮 果物	煮込みうどん 南瓜、カリフラワー煮 果物	米粉蒸しパン
				しらす雑炊
10	金	軟飯 果物 さつま芋、玉ねぎ、小松菜の味噌汁 煮魚 大根、きゅうり煮	ご飯 果物 さつま芋、玉ねぎ、小松菜の味噌汁 煮魚 大根、きゅうり煮	ハイハイ
				マカロニきな粉
11 25	土	煮込みうどん ひじき、人参、蓮根煮 果物	煮込みうどん ひじき、人参、蓮根煮 果物	ハイハイ
				ツナ雑炊
13	月	軟飯 豆腐、なめこの味噌汁 果物 豚肉、玉ねぎ、人参煮 もやし、ほうれん草煮	ご飯 豆腐、なめこの味噌汁 果物 豚肉、玉ねぎ、人参煮 もやし、ほうれん草煮	ふかし芋
				米粉よもぎケーキ
14	火	トースト 果物 人参、えのき、もやしのスープ 豚肉、さつま芋煮 キャベツ、きゅうり煮	トースト 果物 人参、えのき、もやしのスープ 豚肉、さつま芋煮 キャベツ、きゅうり煮	ハイハイ
				オレンジゼリー ふんわりせんべい
24	金	軟飯 果物 じゃがいも、玉ねぎの味噌汁 鶏肉煮 キャベツ、じゃこ煮	ご飯 果物 じゃがいも、玉ねぎの味噌汁 鶏肉煮 キャベツ、じゃこ煮	ふかし芋
				マーマレード入りケーキ
27	月	軟飯 果物 わかめ、ねぎのスープ 鶏肉煮 キャベツ、人参煮	ご飯 果物 わかめ、ねぎのスープ 鶏肉煮 キャベツ、人参煮	ハイハイ
				ホットケーキ
28	火	トースト 果物 白菜、玉ねぎのスープ 豚肉、人参、コーン煮 もやし、きゅうり煮	トースト 果物 白菜、玉ねぎのスープ 豚肉、人参、コーン煮 もやし、きゅうり煮	ハイハイ
				鶏ごぼう雑炊
30	木	煮込みうどん じゃが芋煮 果物	煮込みうどん 揚げじゃが芋 果物	米粉蒸しパン
				ツナ雑炊

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。



2026.04

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も安心、安全を心掛けて給食を作っていきます。よろしくお願いたします。キッチン一同

食べて、育て、生きる力に！ 健やかな成長を支える「給食」

4月は、子どもたちが新しい環境でたくさんの刺激を受け、成長していくスタートの月です。園では、「食べることは、生きる力の源である」という考え方を大切にしています。単に栄養を摂るだけでなく、食事の楽しさや、感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力を育むための、安全な給食を子どもたちに提供します。園と家庭の協働で、子どもたちの健康を共に支えていきましょう。

★生きる力を育む3つのアプローチ

給食は、単に栄養を摂るだけでなく、将来の健康と社会性を育む大切な時間です。食事が、どのようにして子どもの「生きる力」につながるのか、具体的な3つのアプローチをご紹介します。

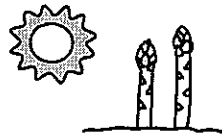
1・健康的な食事づくり

健やかな成長のため、子どもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を過不足なく補給できる献立を作成しています。同時に、だしや旬の食材の味を活かした薄味調理を徹底し、健全な体と豊かな味覚を育みます。

主食：ごはんなどの炭水化物
主菜：魚・肉・大豆製品などのタンパク質
副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維



だしを活かした薄味の献立



素材の味を楽しむ

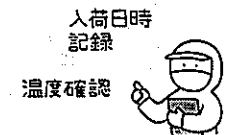


多様な味覚体験を提供

2・安全・安心に食べられる給食づくり

衛生管理マニュアル（HACCPの考え方）を厳格に遵守し、手洗いや消毒を徹底することで、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児期はまだ咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の機能が発達途中です。そのため、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さ、とろみなどに細心の注意を払った食事づくりを心がけています。

・衛生管理



納入業者・食材の品質管理



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底(殺菌)

・誤嚥予防

作る側…発達に合わせた大きさや硬さに配慮

食べる側…落ち着いた環境でしっかり噛んで食べる



3・楽しく食べられる環境作り

給食の時間は、友達や先生と一緒に食べることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事のマナーを学びます。楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。



感謝の気持ちを育むマナー



友達と一緒に食事を楽しむ



食べ物への興味・関心

★給食をおいしく食べるために大切なこと

園での給食の時間をより充実させるために、家庭で新年度に意識していただきたいことがあります。それは、生活リズムを整えることです。

・規則正しい生活リズムの確立

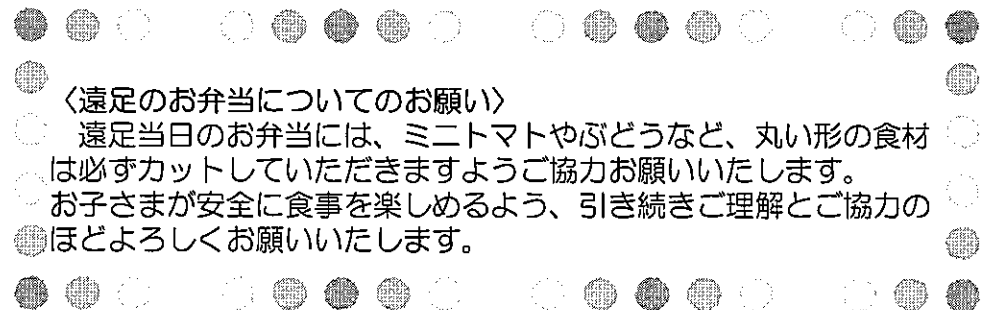
食事・睡眠・遊びの時間を一定に保つことで、体が活動モードにスムーズに切り替わります。

・元気な体で登園

しっかり寝て、すっきり元気で登園することで、園でしっかり体を動かすことができます。体が動くとお腹が空き、給食を一層おいしく感じ、「食べる意欲」が高まります。

・朝食の大切さ

朝食は一日の活動のエネルギー源です。園での活動を支え、活発に遊ぶためにも、必ず朝食を摂る習慣を大切にしてください。



〈遠足のお弁当についてのお願い〉

遠足当日のお弁当には、ミニトマトやぶどうなど、丸い形の食材は必ずカットしていただきますようご協力お願いいたします。お子さまが安全に食事を楽しめるよう、引き続きご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。