



令和8年

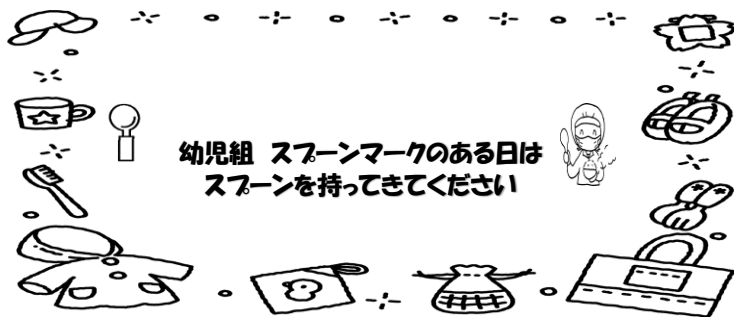


4月の献立



向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (水)		🌸 入園式 🌸		
2 (木)	揚げそば	血うどん アスパラのゆかり和え 味付け小魚 バイナップル	揚げそば(小麦) 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ もやし ねぎ 鶏ガラ しょうゆ アスパラ ゆかりふりかけ 味付け小魚 バイナップル バームクーヘン(小麦・卵・乳) 牛乳	バームクーヘン 牛乳
3 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー 春雨サラダ ヨーグルト みかん缶	米 雑穀 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(小麦・乳・牛脂) 春雨 人参 胡瓜 ハム(卵・乳) 酢 砂糖 淡口しょうゆ ヨーグルト(乳) みかん缶 肉まん(小麦) 牛乳	肉まん 牛乳
4 (土)	うどん	肉うどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 牛肉 だし しょうゆ 砂糖 かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
6 (月)	ごはん	白身魚の西京焼き 白菜の煮びたし かき玉汁 オレンジ	米 カラスカレイ 白みそ みりん 白菜 人参 しめじ 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ ポテト(小麦) 油 塩 牛乳	フライドポテト 牛乳
7 (火)	ごはん	豚じゃが ゆでブロッコリー かぶのみそ汁 バイナップル	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく グリンピース だし しょうゆ 砂糖 みりん ブロッコリー マヨネーズ(卵) かぶ かぶのみそ汁 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナップル ボン菓子 油 牛乳	ボン菓子 牛乳
8 (水)	麦入りごはん	牛丼 三色おひたし チーズ グレープフルーツ	米 大麦 牛肉 玉ねぎ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 ほうれん草 もやし 人参 ごま しょうゆ 砂糖 チーズ(乳) グレープフルーツ たこ焼き(小麦・卵・乳) ソース 牛乳	たこ焼き(乳児、たこ抜き) 牛乳
9 (木)	ごはん	オムレツ キャベツのかつお和え オニオンスープ キウイ	米 卵 人参 ほうれん草 コーン ハム(卵・乳) 鶏ガラ ケチャップ 砂糖 キャベツ かつお節 しょうゆ 玉ねぎ わかめ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ クッキー(小麦・卵・乳) 牛乳	クッキー 牛乳
10 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー グリーンサラダ 味付け小魚 オレンジ	米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(小麦・乳・牛脂) キャベツ 胡瓜 アスパラ 水菜 和風ドレッシング 味付け小魚 オレンジ 芋けんぴ 牛乳	芋けんぴ 牛乳
11 (土)	うどん	きつねうどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
13 (月)	ごはん	鮭の塩麹焼き 切干大根煮 豆腐のみそ汁 バイナップル	米 鮭 塩麹 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん 豆腐 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナップル ホットケーキミックス(小麦・乳) 卵 牛乳 ケーキシロップ 牛乳	ホットケーキ 牛乳
14 (火)	ごはん	豚肉のみそ煮 ツナビーマン ふのすまし汁 グレープフルーツ	米 豚肉 大根 こんにゃく ねぎ みそ だし しょうゆ 砂糖 ツナ ビーマン えのき しょうゆ ふ(小麦) 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ おまんじゅう(小麦・卵) 牛乳	おまんじゅう 牛乳
15 (水)	麦入りごはん	親子丼 胡瓜の酢の物 シウマイ オレンジ	米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 胡瓜 わかめ ちりめんじゃこ 春雨 酢 砂糖 しょうゆ シウマイ(小麦・卵) オレンジ せんべい 牛乳	せんべい 牛乳
16 (木)	ごはん	野菜炒め ナゲット ほうれん草スープ キウイ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ ナゲット(小麦・卵・乳) ケチャップ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ ポテト菓子(小麦) 牛乳	ポテト菓子 牛乳
17 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト グレープフルーツ	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(小麦・乳・牛脂) 糸こんにゃく 胡瓜 人参 ハム(卵・乳) ごま マヨネーズ(卵) しょうゆ ヨーグルト(乳) グレープフルーツ 食パン(小麦) バター(乳) グラニュー糖 牛乳	スナックスライス 牛乳
18 (土)	スパゲティ	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ(小麦) 合挽ミンチ(牛肉) 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
20 (月)	ごはん	赤魚のみそマヨ焼き ひじき煮 白菜スープ オレンジ	米 赤魚 みそ マヨネーズ(卵) ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ コーンフレーク(乳) 牛乳	コーンフレーク 牛乳
21 (火)	ごはん	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 小松菜のみそ汁 キウイ	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん じゃが芋 胡瓜 人参 コーン ハム(卵・乳) マヨネーズ(卵) 小松菜 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 みそ キウイ ビスケット(小麦・乳) 牛乳	ビスケット 牛乳
22 (水)	麦入りごはん	和風あんかけ丼 アスパラサラダ 味付け小魚 バイナップル	米 大麦 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ もやし ごぼう 白菜 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん アスパラ 胡瓜 人参 コーン 和風ドレッシング 味付け小魚 バイナップル オレンジジュース みかん缶 アガー 砂糖 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
23 (木)	ごはん	牛肉のスタミナ炒め ほうれん草のじゃこ和え 大根のみそ汁 グレープフルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ もやし 焼き肉のたれ ほうれん草 ちりめんじゃこ しょうゆ 大根 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ ホットケーキミックス(小麦・乳) 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳	蒸しパン 牛乳
24 (金)	ソフトフランス	クリームシチュー ツナサラダ チーズ オレンジ	ソフトフランス(小麦・卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー クリームルウ(小麦・乳) ツナ 胡瓜 キャベツ 水菜 胡麻ドレッシング(卵) チーズ(乳) オレンジ あられ(小麦) 牛乳	あられ 牛乳
25 (土)	うどん	カレーうどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ カレールウ(小麦・乳・牛脂) 片栗粉 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
27 (月)	ごはん	鯖の梅焼き おから煮 きのこ汁 キウイ	米 鯖 梅肉 みそ みりん おから 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん しめじ えのき まいたけ 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
28 (火)	ごはん	豚肉の生姜炒め 白菜のなめたけ和え もやしのみそ汁 バイナップル	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん 白菜 なめたけ もやし 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナップル たい焼き(小麦) 牛乳	たい焼き 牛乳
30 (木) 誕生会	かつおおにぎり	ハンバーグ コーンサラダ 野菜スープ ゼリー いちご	米 かつお節 しょうゆ 合挽ミンチ(牛肉) 豆腐 玉ねぎ 卵 小麦粉(小麦) ケチャップ コーン キャベツ 胡瓜 水菜 和風ドレッシングキャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ゼリー いちご ケーキ(小麦・卵・乳) 牛乳	ケーキ 牛乳



幼児組 スプーンマークのある日は
スプーンを持ってきてください

朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。
まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみよう。