



令和 08 年 4 月 予定献立表



五所川原こども園

日	曜	副食 (未満児 11:15 / 以上児 11:30)	午後のおやつ	エネルギー (以上児)	備考	離乳食 (0歳児)
1	(水)	ポークカレー 福神漬け ツナサラダ フルーツゼリー 麦茶	せんべい 牛乳	588	入園式	おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
2	(木)	鶏肉の甘辛煮 切りこんぶのやわらか煮 ヨーグルト みそ汁 (大根・とうふ)	バーンクーヘン 牛乳	595		おかゆ とり肉と人参の煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
3	(金)	焼き魚 (さけ) ひじきのとほろ煮 マスカットゼリー みそ汁 (小松菜・えのき)	たいやき 牛乳	584	イースター 一礼拝	おかゆ さけとひじきの煮物 ヨーグルト 小松菜のみそ汁
4	(土)	鶏肉の照り焼き キャベツのゴマ酢和え フルーツゼリー みそ汁 (玉ねぎ・きざみこうや)	せんべい やさいジュース	572		おかゆ とり肉とキャベツの煮物 ヨーグルト 玉ねぎのみそ汁
6	(月)	豚肉のしょうが焼き 大根サラダ ヨーグルト みそ汁 (オクラ・豆腐)	ふかし芋 牛乳	582		おかゆ ぶた肉と大根の煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
7	(火)	さばの味噌煮 切干大根のうま煮 みかん缶 みそ汁 (厚揚げ・えのき)	お花見おにぎり 牛乳	610	※	おかゆ ぶた肉と切り干し大根のうま煮 ヨーグルト やさいのみそ汁
8	(水)	つくね焼き 春雨サラダ ヨーグルト みそ汁 (小松菜・きざみこうや)	チーズドック 牛乳	594		おかゆ しらすと人参の煮物 ヨーグルト 小松菜のみそ汁
9	(木)	鶏肉のから揚げ ハムサラダ いちご みそ汁 (キャベツ・油あげ)	せんべい 牛乳	588		おかゆ とり肉と人参の煮物 いちご キャベツのみそ汁
10	(金)	あったかうどん 肉シュウマイ りんごゼリー ふりかけ	ビスケット 牛乳	589		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
11	(土)	肉じゃが おくら納豆 フルーツゼリー みそ汁 (もやし・きざみこうや)	せんべい やさいジュース	585		おかゆ 納豆 肉じゃが風 ヨーグルト もやしのみそ汁
13	(月)	麻婆豆腐 もやしのナムル お楽しみデザート 中華スープ (玉ねぎ・コーン)	丸パン 牛乳	608		おかゆ 麻婆豆腐風 ヨーグルト 玉ねぎスープ
14	(火)	かれいの竜田揚げ コーンサラダ フルーツ みそ汁 (キャベ・玉ねぎ)	せんべい 牛乳	586		おかゆ カレイと人参の煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
15	(水)	チーズ納豆 チキンナゲット ヨーグルト けんちん汁	マカロニきなこ 牛乳	594	※	おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト けんちん汁
16	(木)	野菜しょうゆラーメン だいこんの酢づけ フルーツゼリー ふりかけ	コーンフレーク 牛乳	591		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
17	(金)	クリーンシチュー 水菜とじゃこのサラダ ぶどうゼリー 麦茶	ココアケーキ 牛乳	593	※	おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
18	(土)	豚骨の具 マカロニサラダ フルーツゼリー みそ汁 (わかめ・油揚げ)	せんべい やさいジュース	588		おかゆ ぶた肉と人参の煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
20	(月)	フルコギ風炒め キャベツの塩昆布和え ヨーグルト みそ汁 (もやし・きざみこうや)	せんべい 牛乳	581		おかゆ ぶた肉とキャベツの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
21	(火)	赤魚の煮付け ひじきと厚揚げの煮物 バナナ みそ汁 (じゃがいも・しめじ)	ジャムロールパン ジョア	590	※	おかゆ しらすとひじきの煮物 バナナ じゃがいものみそ汁
22	(水)	ポテトカツほうれん草グラタン コールスローサラダ りんごゼリー みそ汁 (豆腐・なめこ)	クッキー 牛乳	595		おかゆ とり肉と人参の煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
23	(木)	スパゲッティナポリタン オーロラサラダ ヨーグルト ふりかけ コンソメスープ (小松菜・コーン)	キャロットロール 牛乳	599		おかゆ ぶた肉と人参の煮物 ヨーグルト 小松菜スープ
24	(金)	ひき肉カレー 福神漬け コロコロきゅうり漬け 麦茶 ★ピーチゼリー★	せんべい 牛乳	600	お誕生会	おかゆ 豚ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
25	(土)	バーベキューチキン 小松菜のなめたけ和え フルーツゼリー みそ汁 (厚揚げ・しめじ)	せんべい やさいジュース	553		おかゆ とり肉とごまつなの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
27	(月)	手作りハンバーグ 切干大根の中華サラダ 豆乳プリン みそ汁 (もやし・きざみこうや)	いちごメロンパン 牛乳	599		おかゆ 豚ひき肉と切干大根の煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
28	(火)	五目焼きそば チョレギサラダ フルーツゼリー わかめスープ ふりかけ	せんべい 牛乳	594		おかゆ ぶた肉とキャベツの煮物 ヨーグルト やさいのスープ
30	(木)	鶏肉のマーマレード焼き もやし炒め お楽しみデザート みそ汁 (ほうれん草・油あげ)	レーズン蒸しパン 牛乳	595	※	おかゆ とり肉ともやしの煮物 ヨーグルト ほうれん草のみそ汁

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日
※骨なしの魚を使用していますが、まれに骨が残っていることがあります。気をつけて食べてください。



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



入園・進級おめでとうございます！

給食室担当の長内です。

給食室ではこどもたちが安全においしく・楽しく給食を食べることができるよう愛情を込めて作ってまいります。

今年度もどうぞよろしくお願いたします！

こども園では、食事摂取基準(2025年度版)に基づき算定した一日当たりのカロリーの45%を目安に給食を提供しています。

以上児さんへ提供している給食の写真を玄関に展示していますので、ご家庭での食事量の参考にしてみてくださいね☺

※ご家庭から持参の白米は110g185 kcalで計算しています。

